

MARBRÉ

sans gluten

 1 heure

Ingredients:

pâte vanillée :

- 130 g de farine de riz +
- 50 g de fécule PDT +
- 40 g fécule de tapioca
(ou 210 g de farine de blé)
- 60 g de poudre d'amande
- 3 œufs entiers + 1 jaune
- 180 g de compote
- 75–80 g de miel
- 80 g d'huile de tournesol
- 75 g de lait
- 1,5 CAC d'extrait de vanille
- 8 g de levure (sans gluten)
- 2 pincées de sel

Pour la partie chocolatée :

- 27 g de cacao non sucré
- 60 g de chocolat noir fondu
- 30 g de lait
- 40 g de pépites de chocolat

Instructions:

1. Fouettez les œufs, le jaune, le miel, la compote, l'huile, le lait et la vanille, puis mélangez. Ajoutez la farine de riz, la fécule, le tapioca, la poudre d'amande, la levure et le sel.
2. Prélevez environ 45 % de la pâte dans un autre saladier. Incorporez le cacao, le chocolat fondu, les 30 g de lait. Mélangez délicatement, puis ajoutez les pépites.
3. Versez alternativement des cuillerées de pâte vanille et chocolat dans le moule. Avec la fourchette faites 2 à 3 mouvements en zigzag.
4. Enfournez pour 40 à 45 minutes à 160°C.
5. Laissez refroidir 10 à 15 minutes dans le moule, puis démoulez délicatement sur une grille.



Quantité: 12 parts

Préparation: 20 minutes

Cuisson: 40 minutes

Valeurs pour 100 g

Calories : 287 kcal

Protéines : 5,9 g

Glucides : 32,7 g

Dont sucres : 15 g

Lipides : 15,6 g

Fibres : 2,6 g

Fer : 1,5 mg

→ 1 portion : 270 kcal