

Voici une recette certes gourmande, mais aussi diététique. Un gâteau au chocolat sans beurre et sans sucre !



La plupart des ingrédients essentiels dans la conception des gâteaux, comme les sucres ou encore le beurre sont des aliments qui possèdent beaucoup de calories. C'est la raison pour laquelle, de peur d'avoir des problèmes de poids, beaucoup d'entre nous ont tendance à s'en priver.

Mais savez-vous qu'il est possible de se régaler sans faire trop d'excès ? Eh bien c'est possible grâce à cette recette de gâteau au chocolat sans sucre et sans beurre.

Vous serez surpris par les ingrédients qui composent cette recette : ici, tous les ingrédients caloriques sont remplacés par d'autres tout aussi délicieux. En effet, il existe plusieurs aliments capables de remplacer efficacement le beurre ou le sucre sans altérer le goût de votre gâteau.

Ingrédients :

- 200 g de chocolat noir.
- 70 g de farine.
- 3 œufs.
- 1 sachet de levure.
- 1 courgette (qui remplace le beurre).
- 1 pincée de sel.
- Quelques branches de menthe
- 1 cuillère à soupe d'édulcorant (type Stévia, en vente en grande surface ou dans des magasins bio). (J'ai remplacé le Stévia par 2 cuillères à soupe de Sirop d'agave)

Au Travail !

1. Préchauffez votre four à 180°C.
2. Ensuite faites fondre votre chocolat au micro-ondes, ou au bain Marie, par intermittence de 30 secondes.
3. Mettez vos œufs et une cuillère d'édulcorant dans un récipient et battez le tout
4. Lavez votre courgette et épluchez-la. Après l'avoir râpée, ajoutez-la à vos œufs.
5. Enlevez les feuilles de menthe des branches et hachez-les. Ajoutez au mélange.
6. Versez le chocolat fondu à votre préparation. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une substance uniforme.
7. Pour finir ajoutez la farine, la levure et une pincée de sel dans votre récipient. Mélangez.
8. Versez la pâte dans un moule que vous avez beurré et mettez au four pendant 25-30 minutes.

Votre gâteau au chocolat allégé est prêt, et n'est pas différent des gâteaux au beurre et au sucre : régaliez-vous !

