



"Fat bombs" gâteau au fromage

<https://www.soscuisine.com/recette/fat-bombs-gateau-fromage>

Quantité : 12 portions

Préparation : 15 min | Attente : 1 h | Plat de cuisson : 20 x 20 cm

🍴 140 calories/portion



Ingrédients

	papier parchemin	
3 1/2 c.à soupe	beurre non salé	50 g
4 c.à soupe	huile de noix de coco	55 g
1 tasse	fromage à la crème	150 g
8 gouttes	stevia liquide [facultatif]	0.63 mL
1/2	citrons, pour jus et zeste	60 g
1 c.à soupe	noix de coco râpée (en filaments)	5 g
1 c.à thé	huile de noix de coco, pour le chocolat	5 g
50 g	chocolat amer (noir)	

Avant de commencer

Pour un résultat optimal, il est impératif d'utiliser un chocolat de très bonne qualité et contenant 70% ou plus de cacao.

Méthode

1. PRéparer 12 petits moules en silicone ou tapisser un moule carré de 20x20 cm (8x8") de papier parchemin, pour faciliter le démoulage.
2. Faire fondre le beurre et l'huile de noix de coco au micro-ondes, en intervalles de 15 sec. Ajouter le fromage à la crème et bien mélanger. Ajouter les gouttes de stévia (facultatif), le jus et zeste de citron et la noix de coco râpée, mélanger. Étendre le mélange dans le moule.
3. Faire fondre le chocolat et l'huile de noix de coco au micro-ondes, en intervalles de 15 secondes. Étendre sur le mélange de fromage à la crème.
4. Mettre au réfrigérateur jusqu'à ce que solide, environ 1 h.
5. Démouler le tout sur une surface de travail et enlever le papier. Couper en carrés, pour obtenir 12 morceaux.

Observations

Conserver au réfrigérateur.

Tableau de la valeur nutritive pour 1 portion (30g)

- **Calories** : 140
- **Lipides** : 14 g (**Saturés** : 10.3 g ; Trans 0.2 g ; Cholestérol 20 mg)
- **Glucides** : 3 g (Fibres 0 g ; Sucres 2 g ; Glucides nets 3 g)
- **Sodium** : 40 mg
- **Protéines** : 1 g
- **Vitamine A** : 8 % ; **Vitamine C** : 2 % ; **Calcium** : 1 % ; **Fer** : 3 %

Allégations

Cette recette est :

- **Source de** : Vitamine A
- **Faible** : Sodium

Échanges DIABÉTIQUES - 1 portion de cette recette équivaut à :

- **Fruits** : 0 Échanges
- **Matières grasses** : 3 Échanges
- **Autres aliments** : 0 Échanges

© 2005-2022 Sukha Technologies Inc. / SOS Cuisine. Tous droits réservés.