



DESSERTS / GOÛTERS

Cake aux carottes protéiné, glaçage skyr — fabiennevilling

Un cake aux carottes moelleux et naturellement sucré, enrichi en skyr et fromage blanc maigre, sans poudre protéinée, avec un glaçage citronné et des noix.

rendement non précisé

50 à 60 min de cuisson, hors
préparation et refroidissement

dessert / goûter / cake protéiné

Ingrédients

- 300 g de carottes, finement râpées
- 250 g de fromage blanc maigre type quark
- 150 g de skyr
- 2 œufs
- 120 g de flocons d'avoine moulus
- 40 g d'amandes moulues
- 30 g de miel
- 10 g de levure chimique
- 2 c. à café de cannelle
- 1 c. à café de vanille
- 1 pincée de sel
- 200 g de skyr
- 50 g de fromage frais, allégé ou classique
- Un peu de zeste de citron
- 1 c. à café de miel, facultatif
- 20 g de noix concassées

Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C, chaleur traditionnelle voûte et sole.
2. Mélanger tous les ingrédients de la pâte, sauf les carottes.
3. Incorporer les carottes finement râpées.
4. Verser dans un moule à cake.
5. Cuire environ 50 à 60 minutes à 180 °C.
6. Laisser le cake refroidir complètement.
7. Mélanger le skyr, le fromage frais et un peu de zeste de citron. Ajouter, si souhaité, 1 c. à café de miel.
8. Étaler le glaçage sur le cake froid et terminer avec les noix concassées.

Notes cuisine

- L'auteur annonce environ 10 g de protéines par part, mais le nombre de parts et le calcul nutritionnel détaillé ne sont pas précisés dans la légende.
- La durée de préparation et la taille du moule ne sont pas indiquées ; elles ne sont donc pas estimées.
- L'image de couverture est une illustration culinaire générée puis inspectée : elle montre bien un cake rectangulaire à la mie orangée, un glaçage blanc et des noix, sans interface sociale ni bouton lecture.
- Allergènes : œufs, lait, avoine, amandes, noix.

Pourquoi on aime

Un cake aux carottes moelleux et naturellement sucré, enrichi en skyr et fromage blanc maigre, sans poudre protéinée, avec un glaçage citronné et des noix.

Protéiné

Autre

Confiance : Élevée

Données à compléter : Aucune donnée essentielle manquante. Aucune estimation automatique.