GÂTEAU AU CHOCOLAT CUIT À LA POÊLE / SKILLET CAKE

& fruits selon goûts / and fruit if you wish

Ingrédients

50gr de chocolat noir
2 càs bombée de margarine
2 càs de confiture ou sirop d'agave
1 càs de graines de chia (au préalablement trempées dans 1 tasse d'eau)
2/3 càs de farine de pois chiche
2 càs de poudre d'amande

Ingredients

50gr dark chocolate
2 tbsp. margarine
2 tbsp jam or agave syrup
1 tbsp. chia seeds (previously soaked in 1 cup of water)
2/3 tbsp. chickpea flour
2 tbsp almond powder

Préparation

Au bain-marie, mettre à fondre le chocolat et la margarine
Une fois fondue et hors du feu ajouter le reste des ingrédients un par un en mélangeant bien entre chaque ajout
Dans une poêle graissée mais froide (huile de coco), verser l'appareil et le faire cuire à feu doux en vérifiant bien que le fond de brûle pas
Couvrir pour une cuisson homogène
Compter 15 à 30 min suivant la puissance des feux.

Method

In a double boiler, melt the chocolate and margarine
Once melted and off the heat, add the remaining ingredients one by one, mixing well between each addition
In a greased but cold skillet (coconut oil), pour the mixture into the pan and cook it over a low heat, making sure that the bottom of the skillet does not get hot
Cover for even cooking
Count 15 to 30 minutes depending on the power of the burners.

Bon appétit !

ZeroGlutenVegeBrest par Mj Allenbach
http://0-gluten-vege-brest.weebly.com/ zeroglutenvegebrest@gmail.com