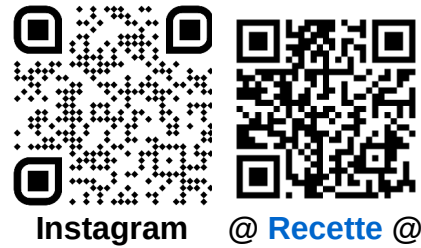


Fondant au chocolat IG bas



38

Ingrédients :

200gr	chocolat 85 % cacao
60gr	xylitol
30gr	huile de coco
4	œufs
1	pincée de sel
250gr	fromage blanc 0 %
40gr	farine de noisette

Préparation :

Préchauffer le four à 180°C (th. 6).

Faites fondre le chocolat au bain-marie ou au four à micro-ondes (position décongélation) sans ajouter d'eau.

Ajoutez le sucre et l'huile, mélangez bien.

Séparez les blancs des jaunes d'œufs.

Incorporez le yaourt, les jaunes d'œufs et la farine. Salez légèrement les blancs d'œufs et montez-les en neige ferme.

Intégrez délicatement les blancs d'œufs puis versez dans une moule à manqué anti-adhésif (en silicone de préférence pour faciliter le démoulage).

Faites cuire à 180°C, pendant 20 min puis sortez du four et laissez refroidir complètement avant de démouler.