

Gâteau au chocolat sans gluten, sans produit laitier

J'aurais pu commencer l'année avec une belle [salade détox](#), c'est vrai. Je me suis prise de passion pour la cuisine crue et vivante en ce début d'année 2016, mais je vous en reparlerai en temps voulu. Après tout nous sommes encore dans les galettes des rois et on a une pile de chocolat à finir ! Donc on verra ça un peu plus tard. Huhuhu Soyons indulgents avec nous-mêmes.

Tout d'abord je vous souhaite une excellente année 2016 ! Qu'elle vous apporte joie, bonheur, amour, santé, amitiés, rêves, concrétisation de rêves, beaux projets ! Une année toute neuve pour repartir du bon pied !

Quelques nouvelles résolutions ? Pour ma part faire le plein de [jus de légumes faits maison avec mon extracteur](#) ! Et trouver le temps de planifier un peu de sport dans mon emploi du temps bondé :). Manger sain c'est bien, mais trouver aussi le temps de bouger c'est mieux.

Je vous propose aujourd'hui de réaliser un gâteau au chocolat tout simple, sans gluten, sans produit laitier. Réalisé avec du sucre de canne complet, de l'huile de coco et de la farine de coco qui lui donnera un petit goût coco très sympathique. Et si vous aimez la coco, pensez à ouvrir mon [dernier livre sur le sujet](#). :)

Vous ferez des petites parts car ce gâteau est très riche en chocolat. Essayez de le manger juste tiède (avec une boule de [glace banane](#) pour les plus gourmands) ou refroidi. Ne le conservez pas au réfrigérateur trop longtemps il durcit à la longue, alors qu'il est super fondant juste après la cuisson. Si vous devez le conserver au réfrigérateur, sortez-le une heure avant dégustation.

Recette gâteau au chocolat sans gluten, sans produit laitier

Gâteau au chocolat

#sansGluten

#sansPLV



cuisine-saine.fr 

- Recette sans gluten
- Recette sans produit laitier

- Recette bio

Pour 8 personnes

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 20 min

Ingrédients

- 3 œufs
- 125 g de sucre de canne complet
- 200 g de chocolat pâtissier
- 125 g d'huile de coco
- 30 g de farine de coco

1. Préchauffez votre four thermostat 6 ou 180°C.
2. Battez les œufs avec le sucre de canne complet.
3. Pendant ce temps faites fondre au bain marie le chocolat pâtissier avec l'huile de coco.
4. Versez le chocolat fondu sur le mélange œufs-sucre et battez.
5. Ajoutez la farine et finissez de battre la préparation.
6. Versez la pâte dans un moule huilé. Enfourez pour 20 minutes.

Le conseil de Karen

Vous aimez le chocolat ?

[Découvrez toutes les recettes au chocolat sans gluten ni produit laitier](#)