

PETITS GÂTEAUX DES ANGES AUX FRAISES



INGRÉDIENTS

PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON : 25 MINUTES

16 PETITS GÂTEAUX
OU 1 GÂTEAU

Valeur nutritive

PAR PORTION

1/16 du gâteau ou 1 petit gâteau

Équivalences rénales:

1 éq. féculent

Calories	134 Kcal
Protéines	3 g
Glucides	18 g
Fibres	0,5 g
Lipides	6 g
Gras saturés	3 g
Cholestérol	20 mg
Sodium	32 mg
Potassium	60 mg
Phosphore	23 mg

1 tasse de blancs d'œufs

1/2 tasse de sucre blanc*

1 c. à soupe de zeste de citron

1/2 c. à thé d'extrait de vanille

3/4 tasse de sucre à glacer, tamisé

**3/4 tasse de farine à gâteaux
et pâtisseries, tamisée**

GARNITURE

**2 tasses de crème à 35 %, fouettée
(ou Cool Whip®)**

**16 fraises, lavées, équeutées
et tranchées**

** Pour réduire la teneur en glucides, remplacer le sucre par un succédané tel que Splenda®.*

Psitt!

Vous pouvez congeler les petits gâteaux dans des sacs à congélation.

Laissez-les décongeler avant de les garnir.

PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 350 °F et garnir des moules à muffins de moules en papier.
- 2 Dans un bol à mélanger parfaitement propre, fouetter les blancs d'œufs jusqu'à ce qu'ils soient mousseux. Ajouter le sucre blanc peu à peu et battre jusqu'à la formation de pics. Ajouter le zeste de citron et l'extrait de vanille.
- 3 Incorporer le sucre à glacer et la farine délicatement, en pliant. Ne pas trop mélanger.
- 4 Verser le mélange dans les moules à muffins et cuire pendant environ 25 minutes ou jusqu'à ce que les petits gâteaux soient fermes et dorés.
- 5 Laisser refroidir, puis réfrigérer. Avant de servir, garnir le petit gâteau de crème fouettée et d'une fraise tranchée.

Notes: Avec cette même recette, vous pouvez préparer un gâteau pour une grande occasion.

Versez le mélange dans un moule à cheminée non graissé.

Cuisez-le environ 45 minutes à 350 °F. Le gâteau est prêt lorsqu'un cure-dent inséré à mi-chemin entre les parois extérieure et intérieure ressort propre.

Renversez le moule et laissez refroidir le gâteau. Une fois le gâteau refroidi, démoulez-le, glacez-le avec la crème fouettée et garnissez-le de fraises.