

Pour 8 personnes • Portion : 1 tranche

18
minutes

PRÉPARATION : 10 minutes
CUISSON : 5-8 minutes

GÂTEAU délicannelle

Gâteau

- 1 ½ tasse de farine tout usage
- ½ tasse de sucre granulé
- 2 c. à thé de poudre à pâte
- ½ c. à thé de sel de table
- 1 tasse de lait réduit en gras (2 %)
- 1 œuf, légèrement battu
- ¼ tasse d'huile végétale

Tourbillon de cannelle

- ½ c. à soupe de cannelle
- ¾ tasse de sucre en poudre
- 2 c. à soupe de lait réduit en gras (2 %)

1. Fouetter ensemble la farine, le sucre, la poudre à pâte et le sel dans un bol moyen.
2. Faire une fontaine au centre des ingrédients secs et ajouter le lait, l'œuf et l'huile végétale. Fouetter pour bien combiner.
3. Verser la pâte dans un Plat/couvercle superpo-cuisson TupperOndes® ¾ pte/750 mL graissé.
4. Dans un petit bol, mélanger ensemble les ingrédients pour le tourbillon de cannelle. Verser le mélange dans la Bouteille compressible.
5. Presser lentement le tourbillon de cannelle pour former des volutes sur la pâte à gâteau. Pour faire un tourbillon plus épais, retracer les volutes une seconde fois.
6. Cuire au micro-ondes à 70 % de puissance pendant 5-8 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit bien cuite.
7. Arroser le dessus du gâteau avec le reste de mélange pour rouler à la cannelle et servir chaud. Si désiré, garnir de sucre en poudre supplémentaire.

Information nutritionnelle (par portion) :

Calories : 270 Total lipides : 9 g Lipides saturés : 1 g Cholestérol : 25 mg
Glucides : 44 g Sucre : 25 g Fibres : 1 g Protéines : 4 g Sodium : 270 mg
Vitamine A : 2 % Vitamine C : 0 % Calcium : 10 % Fer : 6 %

DÉMONSTRATION



Plat superpo-cuisson
TupperOndes® 3 pte/3 L

OPTIONNEL



Tasses à
mesurer



Cuillères à
mesurer



Fouet



Bouteilles
compressibles

