



MUG CAKE FAÇON BANANA BREAD

Des gateaux individuels pour un en-cas ou un dessert sain et gourmand !
recette charline dieteticienne

5 minutes
25 minutes
2 portions

INGRÉDIENTS

- 100 grammes de yaourt ou spécialité laitière nature (aliment moyen) **ou** 100 grammes de lait demi-écrémé, UHT **ou** 100 grammes de lait d'amandes sans sucre **ou** 100 grammes de lait demi-écrémé (ou à teneur en matière grasse légèrement inférieure) à teneur réduite en lactose
- 1 portion petite de flocon d'avoine (50 g)
- 1 unité moyenne de banane, pulpe, crue (150 g)
- 40 grammes de chocolat pâtissier 70% bio
- 5 grammes de bicarbonate de soude
- 30 grammes de farine de blé semi complète type 110 Leclerc

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Hâcher le chocolat. Peler et écraser la banane a la fourchette . la mélanger avec le lait vegetal ou animal ou 1 laitage , les flocons d'avoine, farine , le bicarbonate et le chocolat .
- 2° Repartir la pâte obtenue dans 2 petits mugs ou petits bols ou 2 pots à yaourt en verre .
- 3° placer les pots dans le panier du cuit -vapeur et lancer la cuisson pour 15-20 min . au micro-onde c'est possible aussi .

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (188 g)	% AR
ÉNERGIE	186 kcal	348 kcal	17 %
PROTÉINES	5 g	9 g	18 %
GLUCIDES	26 g	49 g	19 %
SUCRES	10 g	20 g	22 %
LIPIDES	6 g	11 g	16 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	6 g	29 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	7 g	30 %
SODIUM	382 mg	716 mg	30 %