

GÂTEAU AVOINE CHIA FRUITS ROUGES ET NOIX DE COCO

Petit dej ou collation igbas Pour 2 à 3 personnes selon l'appétit

 3 portions

INGRÉDIENTS

- 2 unités moyennes de banane, pulpe, crue (300 g)
- 2 portions petites de flocon d'avoine (100 g)
- 2 cuillères à soupe de chia, graine, séchée
- 100 grammes de fruits rouges, crus (framboises, fraises, groseilles, cassis)
- 20 grammes de noix de coco râpée
- 20 grammes de chocolat pâtissier 70% bio Carrefour
- 400 grammes de lait demi-écrémé, UHT **ou** 2 verres de boisson au soja, nature, enrichie en calcium, préemballée (400 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° préchauffez le four à 180 degrés. beurrez ou huilez un moule à gratin .
- 2° Ecrasez les bananes dans le moule
- 3° Ajoutez une couche de flocon d'avoine (avec ou sans gluten) avec les graines de chia , puis le lait . Melangez legerement
- 4° Parsemez de fruits rouges (surgelés pour ma part) , quelques copeaux de chocolat et de la poudre de noix de coco .
- 5° Enfournez pendant 25 min à 180 degres.
- 6° Sortez du four et dégustez le chaud ou froid si vous le réalisez la veille , avec un laitage nature au lait demi ecremé ou vegetal et 1 cuillère à café de sirop d'érable
- 7° Idéal au gouter ou au petit déjeuner
- 8° le laitage en plus permet de completer en proteine environ de 5 g pour 100g !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (327 g)	% AR
ÉNERGIE	110 kcal	358 kcal	18 %
PROTÉINES	4 g	15 g	29 %
GLUCIDES	15 g	50 g	19 %
SUCRES	8 g	25 g	28 %
LIPIDES	5 g	16 g	24 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	7 g	37 %
FIBRES ALIMENTAIRES	5 g	15 g	59 %
SODIUM	19 mg	63 mg	3 %