



GATEAU SIMPLE À L'AVOINE

spécificité : protéiné par l'apport de produit laitier et oeuf et avoine, riche en fibres par l'apport de flocons d'avoine et peu sucré. idéal petit déjeuner ou collation.

 45 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 100 grammes de flocon d'avoine
- 2 pots moyens de yaourt ou spécialité laitière nature (aliment moyen) [250 g] **ou** 2 pots moyens de dessert au soja, nature, non sucré, non enrichi, fermenté, préemballé [200 g]
- 3 cuillères à soupe de sucre roux (30 g) ou complet (rapadura) ou de coco **ou** 30 grammes de sucre vanillé Monoprix
- 3 unités moyennes [M] d'oeuf, cru (174 g)
- 50 grammes de chocolat pâtissier 70% bio Carrefour
- 30 grammes de noix de coco râpée Monoprix
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° dans un plat allant au four, graisser le moule d'huile d'olive ; puis y casser et fouetter les oeufs en omelette
- 2° ajouter les yaourts, les flocons d'avoine, le parfum vanille, le sucre puis mélanger le tout.
- 3° concasser le chocolat au couteau et le disposer en topping avec la poignée de noix de coco
- 4° cuire au four préchauffé à 180 degrés pendant 30 min.
- 5° Attendre à la sortie du four que le gâteau se refroidisse avant de couper des parts. Bonne dégustation pour votre petit déjeuner à la maison ou à emporter ou pour votre goûter. peut se manger froid ou réchauffer au Micro onde pour le lendemain.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (148 g)	% AR
ÉNERGIE	218 kcal	322 kcal	16 %
PROTÉINES	8 g	12 g	25 %
GLUCIDES	20 g	29 g	11 %
SUCRES	9 g	13 g	15 %
LIPIDES	12 g	18 g	25 %
ACIDES GRAS SATURÉS	6 g	10 g	48 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	5 g	21 %
SODIUM	53 mg	78 mg	3 %