Allous Morgane
Diététicien · 59 95 0698 7

BOWLCAKE BANANA BREAD AU CHOCOLAT

Accompagnez le bowlcake d'un produit laitier et de quelques oléagineux pour un petit-déjeuner équilibré. Recette de Maelys Audras

10 minutes
30 minutes
1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 petite banane (110 g)
- 30 grammes de flocon d'avoine
- 1 oeuf
- 35 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 1 c. à café de sucre roux (5 g)
- 2 grammes de levure chimique
- 1 carré de chocolat noir à 70% cacao min. (10 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° Mixez les flocons d'avoine. Écrasez la banane dans un bol, puis ajoutez l'œuf et le lait, et mélangez. Incorporez les flocons d'avoine ou la farine, le miel (ou le sucre), la levure et le chocolat en poudre ou le carré de chocolat en petits morceaux.
2° Faites cuire au micro-ondes pendant 2 minutes ou plus, selon la puissance.
3° Laissez refroidir puis démoulez le bowl cake dans une assiette.
4° Accompagnez le bowl cake d'un grand verre de lait ou de fromage blanc et de fruits oléagineux pour un petit-déjeuner équilibré.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (238 g)	% AR
ÉNERGIE	147 kcal	350 kcal	17 %
PROTÉINES	6 g	14 g	27 %
GLUCIDES	21 g	49 g	19 %
SUCRES	11 g	26 g	29 %
LIPIDES	5 g	12 g	17 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	5 g	24 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	7 g	29 %
SODIUM	153 mg	364 mg	15 %