

**MOELLEUX CHOCO** 5 minutes 15 minutes 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 30 grammes de dattes dénoyautées Carrefour
- 1 unité d'œuf frais Monoprix [53 g]
- 10 grammes de cacao en poudre (Amoseeds)
- 3 grammes de levure alimentaire

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mixer l'œuf avec les dattes
- 2° Dans un saladier mettre la préparation puis mélanger avec le cacao et la levure
- 3° Faire cuire 10min à 180°

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [96 g]	% AR
ÉNERGIE	210 kcal	201 kcal	10 %
PROTÉINES	11 g	11 g	22 %
GLUCIDES	23 g	22 g	8 %
SUCRES	19 g	19 g	21 %
LIPIDES	7 g	6 g	9 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	2 g	10 %
FIBRES ALIMENTAIRES	6 g	6 g	24 %
SODIUM	103 mg	99 mg	4 %