

**CAKE MINUTE**

Un dessert gourmand

 5 minutes 5 minutes 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 3 cuillères à soupe moyennes de farine de blé tendre ou froment T80 [33 g]
- 15 grammes de purée d'amandes complètes bio [Damiano]
- 45 grammes de lait écrémé, UHT
- 5 grammes de levure alimentaire

**MODE DE PRÉPARATION**

- 1° Dans un bol mettre tous les ingrédients
- 2° Mélanger
- 3° Mettre au micro-ondes 1min
- 4° Mettre au micro-ondes 1min

**INFORMATION NUTRITIONNELLE**

	PAR 100 g	PAR PORTION [98 g]	% AR
ÉNERGIE	249 kcal	244 kcal	12 %
PROTÉINES	11 g	11 g	22 %
GLUCIDES	29 g	29 g	11 %
SUCRES	3 g	3 g	3 %
LIPIDES	9 g	9 g	12 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	4 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	4 g	15 %
SODIUM	26 mg	25 mg	1 %