

**PETITS GÂTEAUX BANANE, AVOINE & CHOCOLAT (3 INGRÉDIENTS)** 6 portions**INGRÉDIENTS**

- 2 Petites bananes
- 80 grammes de flocon d'avoine
- 30 grammes de pépites de chocolat noir pur cacao

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Écraser les bananes dans un bol.
- 2° Ajouter les flocons d'avoine et mélange jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- 3° Incorporer les pépites de chocolat.
- 4° Former des petits tas sur une plaque recouverte de papier cuisson.
- 5° Enfourner 15 à 20 min à 180°C jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. À déguster tièdes ou froids avec un petit café, un goûter ou glissés dans une lunchbox.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (55 g)	% AR
ÉNERGIE	194 kcal	107 kcal	5 %
PROTÉINES	5 g	3 g	5 %
GLUCIDES	33 g	18 g	7 %
SUCRES	15 g	8 g	9 %
LIPIDES	4 g	2 g	3 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	1 g	5 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	2 g	9 %
SODIUM	5 mg	3 mg	0 %