

## BOWL CAKE

prêt en 3' au micro ondes

 5 heures

 1 portion

### INGRÉDIENTS

- 40 grammes de flocon d'avoine
- 50 grammes de purée de pommes, type "compote sans sucres ajoutés"
- 1 unité moyenne (M) d'oeuf, cru (58 g)
- 8 grammes de levure chimique ou Poudre à lever
- 10 grammes de lait d'amandes

### MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mélangez tous les ingrédients dans un bol et faites cuire 3' au micro ondes
- 2° Démoulez la préparation et ajoutez un carré de chocolat noir et/ou des fruits frais

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (158 g)	% AR
ÉNERGIE	161 kcal	256 kcal	13 %
PROTÉINES	8 g	13 g	26 %
GLUCIDES	20 g	32 g	12 %
SUCRES	4 g	6 g	7 %
LIPIDES	5 g	8 g	11 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	9 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	5 g	20 %
SODIUM	759 mg	1203 mg	50 %