

**BOWL CAKE KIWI PAVOT** 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 30 grammes de flocon d'avoine
- 5 grammes de pavot, graine
- 1 unité d'oeuf, blanc (blanc d'oeuf), cru (32 g)
- 1 unité petite de kiwi, pulpe et graines, cru (75 g)
- 5 grammes de miel
- 15 grammes de yaourt à la grecque, nature

**MODE DE PRÉPARATION**

1° Mélangez les flocons d'avoine, le blanc d'œuf, le yaourt, le miel et les graines de pavot dans un bol jusqu'à obtenir une consistance homogène. Coupez le kiwi en rondelles et disposez-en quelques-unes au fond d'un bol adapté au micro-ondes, gardez les autres pour la décoration. Versez le mélange sur les rondelles de kiwi et faites cuire au micro-ondes pendant environ 2 à 3 minutes à puissance maximale. Laissez tiédir et démoulez délicatement, puis décorez avec le reste du kiwi.

**INFORMATION NUTRITIONNELLE**

	PAR 100 g	PAR PORTION (162 g)	% AR
ÉNERGIE	132 kcal	213 kcal	11 %
PROTÉINES	6 g	10 g	20 %
GLUCIDES	19 g	31 g	12 %
SUCRES	5 g	8 g	9 %
LIPIDES	4 g	6 g	9 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	8 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	6 g	22 %
SODIUM	40 mg	65 mg	3 %