

**BOWL CAKE CAROTTES NOIX** 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 1 unité grande de carotte, crue [165 g]
- 1 gramme de noix de muscade
- 2 grammes de cannelle
- 1 unité d'œuf, blanc [blanc d'œuf], cru [32 g]
- 3 grammes de levure chimique ou Poudre à lever
- 30 grammes de flocon d'avoine
- 15 grammes de noix de pécan
- 10 grammes de yaourt à la grecque, nature

**MODE DE PRÉPARATION**

- 1° Mélangez dans un bol les flocons d'avoine, le blanc d'œuf, le yaourt grec ou la compote de pommes, la cannelle, la muscade et la levure. Incorporez les carottes râpées et les noix concassées à la préparation. Versez le mélange dans un bol adapté au micro-ondes et faites cuire à puissance maximale pendant environ 3 minutes. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau, elle doit ressortir sèche. Laissez refroidir avant de déguster.
- 2° Mélangez dans un bol les flocons d'avoine, le blanc d'œuf, le yaourt grec ou la compote de pommes, la cannelle, la muscade et la levure. Incorporez les carottes râpées et les noix concassées à la préparation. Versez le mélange dans un bol adapté au micro-ondes et faites cuire à puissance maximale pendant environ 3 minutes. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau, elle doit ressortir sèche. Laissez refroidir avant de déguster.

**INFORMATION NUTRITIONNELLE**

	PAR 100 g	PAR PORTION (258 g)	% AR
ÉNERGIE	119 kcal	306 kcal	15 %
PROTÉINES	4 g	10 g	19 %
GLUCIDES	13 g	35 g	13 %
SUCRES	4 g	11 g	12 %
LIPIDES	2 g	4 g	6 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	6 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	8 g	31 %
SODIUM	215 mg	555 mg	23 %