

**BOWL CAKE ANANAS COCO** 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 30 grammes de flocon d'avoine
- 100 grammes d'ananas, pulpe, cru
- 1 unité d'oeuf, blanc (blanc d'oeuf), cru (32 g)
- 10 grammes de noix de coco
- 5 grammes de miel
- 20 grammes de lait demi-écrémé, UHT

MODE DE PRÉPARATION

1° Dans un bol, mélangez les flocons d'avoine, le blanc d'œuf, la noix de coco râpée, le miel et ajoutez du lait jusqu'à obtenir une pâte homogène. Coupez l'ananas en petits morceaux et incorporez la moitié dans la pâte. Versez la préparation dans un bol allant au micro-ondes, placez le reste des tranches d'ananas sur le dessus et faites cuire à pleine puissance pendant 2 à 3 minutes. Laissez tiédir avant de déguster.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (197 g)	% AR
ÉNERGIE	122 kcal	240 kcal	12 %
PROTÉINES	5 g	9 g	19 %
GLUCIDES	18 g	35 g	13 %
SUCRES	6 g	12 g	13 %
LIPIDES	3 g	6 g	9 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	3 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	4 g	17 %
SODIUM	34 mg	67 mg	3 %