

**BOWL CAKE ABRICOT CHIA** 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 3 unités petites d'abricot, dénoyauté, cru (120 g)
- 15 grammes de yaourt à la grecque, nature
- 10 grammes de chia, graine, séchée
- 1 unité d'oeuf, blanc (blanc d'oeuf), cru (32 g)
- 1 gramme de cannelle
- 5 grammes de miel
- 30 grammes de flocon d'avoine
- 3 grammes de levure chimique ou Poudre à lever

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans un bol, mélangez les flocons d'avoine, les graines de chia, le blanc d'œuf, le yaourt, la cannelle, la levure et le miel jusqu'à obtenir une pâte homogène. Coupez les abricots en petits dés et incorporez la moitié dans la préparation. Versez le mélange dans un bol allant au micro-ondes et disposez le reste des dés d'abricot sur le dessus. Faites cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 2 à 3 minutes. Vérifiez la cuisson avec un cure-dent, laissez tiédir avant de déguster.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (216 g)	% AR
ÉNERGIE	92 kcal	198 kcal	10 %
PROTÉINES	5 g	11 g	22 %
GLUCIDES	16 g	35 g	13 %
SUCRES	4 g	9 g	10 %
LIPIDES	3 g	7 g	10 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	8 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	9 g	34 %
SODIUM	229 mg	494 mg	21 %