Chloé Blandinieres
Diététicien · 119500924

BOWLCAKE

1 Bowlcake

INGRÉDIENTS

- 1 oeuf
- 1 pot moyen de purée de pommes, type "compote sans sucres ajoutés" (100 g)
- 50 grammes de flocon d'avoine
- 2 grammes de levure chimique

MODE DE PRÉPARATION

1° Dans un bol battre l'oeuf avec la compote
2° Rajouter les flocons d'avoine et la levure et bien mélanger
3° Faire cuire au micro-onde 3 à 4 minutes
4° Démouler et servir accompagné d'une cuillère de miel ou de beurre d'oléagineux ou un carré de chocolat noir

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR BOWLCAKE (202 g)	% AR
ÉNERGIE	153 kcal	310 kcal	15 %
PROTÉINES	7 g	15 g	29 %
GLUCIDES	20 g	41 g	16 %
SUCRES	6 g	12 g	14 %
LIPIDES	4 g	8 g	12 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	9 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	7 g	27 %
SODIUM	175 mg	354 mg	15 %