



BOWL FLAN PROTÉINÉ

Une recette healthy, facile et protéinée de bowlflan réalisée avec du fromage blanc, du lait et un oeuf dans un bol au micro-ondes

 5 minutes 5 minutes 1 portion

INGRÉDIENTS

- 100 grammes de lait demi-écrémé, UHT ou boisson végétale de votre choix version vegan
- 100 grammes de skyr vanille ou fromage blanc 0% pour une version légère ou yaourt grec
- 1 unité moyenne [M] d'oeuf, cru (58 g) [ou 2 oeufs si prise de masse ou whey isolate vanille qui apportera 20 g plus de protéine]
- 20 grammes de maizena
- 1 sachet de sucre vanillé (10 g) ou 15 gr de sucre coco

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Commencer la préparation au moins 2h avant (ou la veille) : Mélanger le lait et la maïzena dans un bol jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux.
- 2° Incorporer le fromage blanc, le sucre de coco et l'œuf et mélanger. Il ne doit y avoir de grumeaux. L'option rapide consiste à mixer maximum 15 secondes.
- 3° Cuire 4 minutes à pleine puissance au micro-onde. Vérifier régulièrement le micro-ondes de sorte à éviter tout débordement.
- 4° Attendre que le bol refroidisse avant de le réserver au frigo pour 2h ou toute la nuit.
- 5° Une fois le temps de repos terminé, décoller les bords à l'aide d'une maryse, poser une assiette sur le bol et retourner. Ceci permettra de démouler le bowlflan.
- 6° Déguster tel quel ou y verser une sauce chocolat (1 carré de chocolat fondu) , ou du yaourt

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (280 g)	% AR
ÉNERGIE	91 kcal	255 kcal	13 %
PROTÉINES	6 g	18 g	35 %
GLUCIDES	15 g	41 g	16 %
SUCRES	8 g	22 g	24 %
LIPIDES	2 g	7 g	9 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	12 %
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g	0 g	0 %
SODIUM	48 mg	135 mg	6 %