Clara Estebe Juárez
Diététicien · 10109625342

BOWLCAKE AU CHOCOLAT

Parfait pour un petit déjeuner ou dessert rapide et savoureux !

10 minutes
10 minutes
1 portion

INGRÉDIENTS

- 2 cuillères à soupe moyennes de farine de blé 30g
- 1 carré moyen de chocolat noir à 70% cacao minimum (10 g)
- 1/4 sachet moyen de levure chimique ou Poudre à lever (4 g)
- 100 grammes de lait demi-écrémé ou yaourt nature (3 càs)
- 15 grammes de sirop d'agave ou 1 càs rase

MODE DE PRÉPARATION

1º Ajouter la farine et la levure. Ensuite ajouter le lait et le sirop. Mélanger bien pour éviter de former de grumeaux.
2º Casser le carré de chocolat et le placer dans le mix.
3º Disposer dans un mug ou ramequin et cuire à microonde pendant 1min30 ou 2min10 selon puissance et consistance souhaitée.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (151 g)	% AR
ÉNERGIE	120 kcal	182 kcal	9 %
PROTÉINES	5 g	8 g	16 %
GLUCIDES	23 g	36 g	14 %
SUCRES	11 g	17 g	19 %
LIPIDES	4 g	6 g	9 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	4 g	20 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	9 %
SODIUM	437 mg	661 mg	28 %