



BOWL CAKE

 5 heures

 5 heures

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 40 grammes de farine de blé tendre ou froment T80
- 1 unité moyenne (M) d'oeuf, cru (58 g)
- 1 pot moyen de purée de pommes, type "compote sans sucres ajoutés" (100 g)
- 20g de chocolat noir 70% de cacao minimum
- 4g d'édulcorant (stévia ou sucralose), facultatif

MODE DE PRÉPARATION

- 1º Mélanger les ingrédients sec (farine/édulcorant)
- 2º Ajouter l'oeuf puis la compote.
- 3º Terminer par insérer les 2 carrés de chocolat dans la préparation (entier ou concassés)
- 4º Faire chauffer 3min au micro-ondes
- 5º Dégustez

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (211 g)	% AR
ÉNERGIE	184 kcal	387 kcal	19 %
PROTÉINES	7 g	14 g	28 %
GLUCIDES	22 g	47 g	18 %
SUCRES	8 g	16 g	18 %
LIPIDES	7 g	15 g	21 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	7 g	36 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	6 g	24 %
SODIUM	33 mg	70 mg	3 %