

**BOWL CAKE** 10 minutes 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 1 unité moyenne de banane, pulpe, crue (150 g)
- 40 grammes de flocon d'avoine
- 1 carré moyen de chocolat noir à 70% cacao minimum, extra, dégustation, tablette (10 g)
- 1 unité moyenne (M) d'oeuf, cru (58 g)
- 30 grammes de lait demi-écrémé, UHT

**MODE DE PRÉPARATION**

- 1° 1. Dans un bol, écrasez la banane pour la réduire en purée. 2. Ajoutez l'oeuf, les flocons d'avoine, la levure et le lait. Mélangez ! 3. Ajoutez les pépites de chocolat. 4. Mettez au micro-ondes pour 3 minutes. 5. Démoulez et dégustez !

**INFORMATION NUTRITIONNELLE**

	PAR 100 g	PAR PORTION (280 g)	% AR
ÉNERGIE	152 kcal	426 kcal	21 %
PROTÉINES	6 g	16 g	31 %
GLUCIDES	20 g	57 g	22 %
SUCRES	10 g	27 g	30 %
LIPIDES	5 g	13 g	19 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	5 g	25 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	9 g	38 %
SODIUM	30 mg	84 mg	3 %