

**BOWL CAKE EXPRESS AU CHOCOLAT** 5 minutes 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 30 grammes de flocon d'avoine
- 1 pot moyen de yaourt ou spécialité laitière nature [aliment moyen] [125 g]
- 1 unité moyenne [M] d'oeuf, cru [58 g]
- 1 unité grande de kiwi, pulpe et graines, cru [150 g]
- 1 carré moyen de chocolat noir à 70% cacao minimum, extra, dégustation, tablette [10 g]
- 2 grammes de levure chimique ou Poudre à lever

MODE DE PRÉPARATION

- 1° 1. Dans un bol, cassez l'oeuf et battez-le à l'aide d'une fourchette. 2. Rajoutez les flocons d'avoine, le yaourt, les pépites de chocolat et la levure. Mélangez. 3. Faites cuire au micro-ondes 3 minutes (à ajuster selon la puissance de votre micro-ondes). 4. Retournez votre bol sur une petite assiette, et dégustez votre le cake avec un kiwi !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [367 g]	% AR
ÉNERGIE	109 kcal	402 kcal	20 %
PROTÉINES	5 g	18 g	36 %
GLUCIDES	12 g	43 g	17 %
SUCRES	6 g	21 g	24 %
LIPIDES	4 g	15 g	22 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	7 g	33 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	9 g	36 %
SODIUM	112 mg	413 mg	17 %