



## BOWL CAKE FRAISES ET CHOCOLAT BLANC

 5 minutes 10 minutes 1 portion

### INGRÉDIENTS

- 100 grammes de fraise, crue
- 15 grammes de chocolat blanc patissier
- 30 grammes de flocon d'avoine
- 3 grammes de levure chimique ou Poudre à lever
- 60 grammes de boisson à l'amande, nature, non sucrée, non enrichie, préemballée
- 1 unité moyenne [M] d'oeuf, cru (58 g)

### MODE DE PRÉPARATION

- 1° Coupez les fraises en petits morceaux. Hachez un carré de chocolat blanc (sur les deux). Le deuxième sera incorporé à l'étape 4.
- 2° Dans un bol, mélangez les flocons d'avoine, la levure (1/2 cuillère à café) et le chocolat blanc haché.
- 3° Ajoutez la boisson végétale et l'oeuf. Mélangez bien le tout puis incorporez les fraises.
- 4° Faites cuire 2 minutes au four à micro-ondes à puissance maximale. Enfoncez ensuite le carré de chocolat blanc entier restant au centre du bowl cake. Poursuivez la cuisson 2 minutes. Démoulez sur une assiette.
- 5° Conseil : s'il vous reste des fraises fraîches, dégustez le bowl cake avec.
- 6° © 35 recettes plaisir & minceur de bowl cake

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (258 g)	% AR
ÉNERGIE	126 kcal	325 kcal	16 %
PROTÉINES	5 g	13 g	26 %
GLUCIDES	13 g	33 g	13 %
SUCRES	2 g	6 g	7 %
LIPIDES	6 g	14 g	21 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	9 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	7 g	29 %
SODIUM	196 mg	508 mg	21 %