

**BOWL CAKE BANANE, COEUR COULANT AU CHOCOLAT** 5 minutes 10 minutes 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 1 unité moyenne de banane, pulpe, crue (150 g)
- 30 grammes de son d'avoine
- 1 cuillère à café moyenne de cacao, non sucré, poudre soluble (3 g)
- 3 grammes de levure chimique ou Poudre à lever
- 30 grammes de lait écrémé, UHT
- 1 unité moyenne (M) d'oeuf, cru (58 g)
- 10 grammes de chocolat noir à pâtisser

**MODE DE PRÉPARATION**

- 1° Dans un bol, écrasez la banane. Ajoutez le son d'avoine, le cacao et la levure. Mélangez le tout.
- 2° Ajoutez le lait et le blanc d'oeuf puis mélangez bien.
- 3° Faites chauffer 1 minute au four à micro-ondes à puissance maximale.
- 4° Enfoncez le carré de chocolat au centre du bowl cake. Poursuivez la cuisson 2 minutes : le cœur doit être coulant. Démoulez sur une assiette.
- 5° Conseil : gardez quelques rondelles de banane pour le dressage.
- 6° © 35 recettes plaisir & minceur de bowl cake

**INFORMATION NUTRITIONNELLE**

	PAR 100 g	PAR PORTION (276 g)	% AR
ÉNERGIE	141 kcal	390 kcal	20 %
PROTÉINES	6 g	15 g	31 %
GLUCIDES	18 g	51 g	20 %
SUCRES	9 g	26 g	28 %
LIPIDES	5 g	13 g	18 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	10 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	10 g	40 %
SODIUM	185 mg	511 mg	21 %