

**MINI BOWL CAKE BANANE, CHOCOLAT ET NOISETTES** 5 minutes 10 minutes 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 1 unité petite de banane, pulpe, crue (110 g)
- 20 grammes de flocon d'avoine
- 1 cuillère à café moyenne de cacao, non sucré, poudre soluble (3 g)
- 3 grammes de levure chimique ou Poudre à lever
- 15 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 1 unité moyenne (M) d'oeuf, cru (58 g)
- 2 unités de noisette (2 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans un bol, écrasez une demi-banane (gardez le reste de la banane pour le dressage). Ajoutez les flocons d'avoine, le cacao et la pincée de levure. Mélangez.
- 2° Ajoutez le lait et l'oeuf, mélangez bien puis incorporez les noisettes concassées.
- 3° Faites cuire 2 minutes au four à micro-ondes à puissance maximale. Démoulez sur une assiette.
- 4° Faites cuire 2 minutes au four à micro-ondes à puissance maximale. Démoulez sur une assiette.
- 5° Ajoutez des rondelles de banane avant de déguster.
- 6° © 35 recettes plaisir & minceur de bowl cake

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (204 g)	% AR
ÉNERGIE	129 kcal	262 kcal	13 %
PROTÉINES	6 g	12 g	24 %
GLUCIDES	17 g	36 g	14 %
SUCRES	9 g	18 g	20 %
LIPIDES	4 g	9 g	13 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	11 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	6 g	25 %
SODIUM	246 mg	502 mg	21 %