nutrium

Justine
Diététicien · 629505150

BOWL CAKE FAÇON PAIN D'ÉPICES

5 minutes
10 minutes
1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 unité moyenne de banane, pulpe, crue (150 g)
- 30 grammes de son d'avoine
- 4 grammes de quatre épices
- 3 grammes de levure chimique ou Poudre à lever
- 1 unité moyenne (M) d'oeuf, cru (58 g)
- 1 cuillère à café de miel (8 g)
- 1 unité petite d'orange, pulpe, crue (110 g)

MODE DE PRÉPARATION

1º Dans un bol, écrasez la banane puis ajoutez le son d'avoine, les épices et la demi-cuillère de levure. Mélangez bien.
2º Ajoutez l'oeuf, le miel ainsi que le zeste râpé de l'orange. Mélangez à nouveau soigneusement.
3º Faites cuire 2 à 3 minutes au four à micro-ondes à puissance maximale. Démoulez sur une assiette.
4º Dégustez le bowl cake avec les quartiers de l'orange zestée.
5º © 35 recettes plaisir & minceur de bowl cake

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (355 g)	% AR
ÉNERGIE	106 kcal	378 kcal	19 %
PROTÉINES	4 g	14 g	28 %
GLUCIDES	18 g	63 g	24 %
SUCRES	11 g	39 g	43 %
LIPIDES	2 g	9 g	12 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	9 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	13 g	52 %
SODIUM	143 mg	507 mg	21 %