

**BOWL CAKE POIRE-SPÉCULOOS** 5 minutes 10 minutes 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 1 unité petite de poire Williams, pulpe, crue (100 g)
- 40 grammes de flocon d'avoine
- 3 grammes de levure chimique ou Poudre à lever
- 1 unité moyenne [M] d'oeuf, cru (58 g)
- 8 grammes de spéculoos
- 50 grammes de fromage blanc nature, 3% MG environ

**MODE DE PRÉPARATION**

- 1° Pelez et coupez la moitié de la poire en petits morceaux.
- 2° Dans un bol, mélangez les flocons d'avoine et la levure.
- 3° Ajoutez le lait et le blanc d'oeuf. Mélangez bien.
- 4° Incorporez les morceaux de poire et le spéculoos émietté. Mélangez une dernière fois.
- 5° Faites cuire 2 à 3 minutes au four à micro-ondes à puissance maximale. Démoulez sur une assiette.
- 6° Dégustez le bowl cake avec les dés de poire restant.
- 7° © 35 recettes plaisir & minceur de bowl cake

**INFORMATION NUTRITIONNELLE**

	PAR 100 g	PAR PORTION (251 g)	% AR
ÉNERGIE	139 kcal	349 kcal	17 %
PROTÉINES	7 g	17 g	34 %
GLUCIDES	17 g	43 g	17 %
SUCRES	5 g	12 g	13 %
LIPIDES	4 g	11 g	16 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	14 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	7 g	29 %
SODIUM	206 mg	517 mg	22 %