

**BOWL CAKE TOUT CHOCOLAT** 5 minutes 5 minutes 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 30 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
- 60 grammes de boisson à l'amande au chocolat (ou soja...)
- 1 unité moyenne (M) d'oeuf, cru (58 g)
- 10 grammes de pépites de chocolat noir

**MODE DE PRÉPARATION**

- 1° Dans un bol, mélangez les flocons d'avoine, le cacao et la levure.
- 2° Ajoutez la boisson végétale au chocolat et l'oeuf. Mélangez bien, puis incorporez les pépites de chocolat.
- 3° Ajoutez la boisson végétale.
- 4° Faites cuire 2 à 3 minutes au four à micro-ondes à puissance maximale. Démoulez sur une assiette.
- 5° © 35 recettes plaisir & minceur de bowl cake

**INFORMATION NUTRITIONNELLE**

	PAR 100 g	PAR PORTION (156 g)	% AR
ÉNERGIE	170 kcal	265 kcal	13 %
PROTÉINES	8 g	13 g	25 %
GLUCIDES	16 g	25 g	9 %
SUCRES	0 g	0 g	1 %
LIPIDES	8 g	12 g	18 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	11 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	4 g	17 %
SODIUM	322 mg	504 mg	21 %