

**BOWL CAKE AU CAFÉ** 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 30 grammes de flocon d'avoine
- 1 unité moyenne (M) d'oeuf, cru (58 g)
- 15 grammes de poudre d'amande
- 1 unité petite de banane, pulpe, crue (110 g)
- 1 carré moyen de chocolat noir à 70% cacao minimum, extra, dégustation, tablette (10 g)
- 2 grammes de levure chimique ou Poudre à lever
- 1 cuillère à café de café soluble

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites fondre le chocolat. Ecrasez la banane dans un bol, puis ajoutez l'œuf. Mélangez et ajoutez le reste des ingrédients puis mélangez de nouveau jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Faites cuire 2 min à la puissance maximum. Laissez refroidir et dégustez. Vous pouvez ajouter un peu de fromage blanc sur le dessus.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION (307 g) | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE | 144 kcal | 442 kcal | 22 % |
| PROTÉINES | 5 g | 16 g | 32 % |
| GLUCIDES | 15 g | 46 g | 18 % |
| SUCRES | 6 g | 19 g | 22 % |
| LIPIDES | 7 g | 21 g | 29 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 2 g | 5 g | 23 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 3 g | 9 g | 38 % |
| SODIUM | 116 mg | 357 mg | 15 % |