

PAIN PERDU FAÇON BOUNTY

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 2 tranches moyennes de pain de mie, complet (70 g)
- 1 pot moyen de yaourt ou spécialité laitière nature (aliment moyen) (125 g)
- 1 carré moyen de chocolat noir à 70% cacao minimum, extra, dégustation, tablette (10 g)
- 5 grammes de noix de coco râpée
- 5 grammes de cacao, non sucré, poudre soluble
- 1 unité moyenne (M) d'oeuf, cru (58 g)
- 1 cuillère à café de miel (Copie) (8 g)
- 20 grammes de lait de coco ou Crème de coco

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Batre l'oeuf avec le cacao en poudre, le miel et le lait de coco. Trempez les tranches de pain dans ce mélange puis faites les cuire à la poêle avec un peu d'huile de coco. Garnir les tartines du yaourt coco. Refermez. Pour le topping : chocolat fondu sur le dessus et noix de coco râpée.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (293 g)	% AR
ÉNERGIE	170 kcal	500 kcal	25 %
PROTÉINES	7 g	20 g	41 %
GLUCIDES	16 g	48 g	19 %
SUCRES	6 g	19 g	21 %
LIPIDES	8 g	23 g	34 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	11 g	54 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	9 g	36 %
SODIUM	156 mg	458 mg	19 %