Adeline FONTENAY
Diététicien · 359504073

BOWLCAKE DU PETIT DÉJEUNER

Toute l'énergie dont vous avez besoin pour affronter votre matinée. Sans "coup de mou" garanti

5 minutes
10 minutes
1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 yaourt nature (125 g)
- 1 œuf entier
- 30 grammes de flocon d'avoine
- 2 grammes de levure chimique ou Poudre à lever
- 10 grammes de poudre d'amande
- 1 pot de purée de fruits, tout type de fruits, type "compote sans sucres ajoutés" (100 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° Dans un bol, mélanger le yaourt et l'œuf.
2° Ajouter les flocons d'avoine, la levure et la poudre d'amande.
3° Placer le bol au micro-ondes à puissance 600 W pendant 5 minutes 30.
4° Le retourner dans une assiette (attention c'est extrêmement chaud).
5° Ajouter une compote, ou un filet de sirop d'érable après cuisson
6° Bon appétit !!

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (317 g)	% AR
ÉNERGIE	116 kcal	369 kcal	18 %
PROTÉINES	6 g	18 g	36 %
GLUCIDES	12 g	38 g	15 %
SUCRES	6 g	18 g	20 %
LIPIDES	5 g	15 g	22 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	20 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	7 g	28 %
SODIUM	130 mg	412 mg	17 %