Adeline FONTENAY
Diététicien · 359504073

BOWL CAKE POMME SPÉCULOOS

Pour le goûter ou le petit déjeuner ... Changez vos habitudes et les enfants vos adorer !

5 minutes
10 minutes
1 portion

INGRÉDIENTS

- 2 biscuits spéculoos émiettés
- 1 demi pomme
- 30 grammes de flocon d'avoine
- 30 ml de lait demi-écrémé, UHT
- 1 cc de levure chimique
- 1 blanc d'œuf

MODE DE PRÉPARATION

1° Dans un bol, mélanger les flocons d'avoine avec la levure et les spéculoos émiettés.
2° Ajouter le lait et le blanc d'œuf et bien mélanger.
3° Incorporer la demi pomme pelée et coupée en petits dés.
4° Cuire au micro ondes entre 3 et 4 minutes à puissance max.
5° Laisser refroidir avant de démouler et déguster ... Bon appétit

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (158 g)	% AR
ÉNERGIE	147 kcal	233 kcal	12 %
PROTÉINES	6 g	10 g	19 %
GLUCIDES	23 g	36 g	14 %
SUCRES	8 g	13 g	14 %
LIPIDES	3 g	5 g	7 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	10 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	4 g	17 %
SODIUM	252 mg	398 mg	17 %