Maëlys AUDRAS
Diététicien · 719501850

BOWLCAKE BANANA BREAD AU CHOCOLAT

Accompagnez le bowlcake d'un produit laitier et de quelques oléagineux pour un petit-déjeuner équilibré.

10 minutes
30 minutes
1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 petite banane (110 g)
- 30 grammes de flocon d'avoine ou 30 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 1 oeuf
- 30 grammes de lait demi-écrémé, UHT ou 30 grammes de boisson au soja, nature, non enrichie, préemballée
- 1 c. à café de miel (8 g) ou 1 c. à café de sucre roux (5 g)
- 2 grammes de levure chimique
- 10 grammes de cacao, non sucré, poudre soluble ou 10 grammes de chocolat noir à 70% cacao minimum, extra, dégustation, tablette

MODE DE PRÉPARATION

1° Mixez les flocons d'avoine. Écrasez la banane dans un bol, puis ajoutez l'œuf et le lait, et mélangez. Incorporez les flocons d'avoine ou la farine, le miel (ou le sucre), la levure et le chocolat en poudre ou le carré de chocolat en petits morceaux.
2° Faites cuire au micro-ondes pendant 2 minutes ou plus, selon la puissance.
3° Laissez refroidir puis démoulez le bowl cake dans une assiette.
4° Accompagnez le bowl cake d'un grand verre de lait ou de fromage blanc et de fruits oléagineux pour un petit-déjeuner équilibré.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (235 g)	% AR
ÉNERGIE	142 kcal	333 kcal	17 %
PROTÉINES	6 g	14 g	28 %
GLUCIDES	21 g	50 g	19 %
SUCRES	11 g	25 g	28 %
LIPIDES	4 g	10 g	14 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	4 g	18 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	7 g	29 %
SODIUM	154 mg	362 mg	15 %