

COLLATION - 300KCAL

Bol énergie Bowlcake Crêpe

 10 hours 1 portion

INGREDIENTS

- 120g de fromage blanc 3% or 1 oeuf (+ 1 c à c de miel)
- 10g de graines de chia or 6g de beurre de cacahuètes or 10 grammes de cacao en poudre non sucré
- 1 compote sans sucres ajoutés or 60g de banane
- 15g de whey B+* or 3 blancs d'oeufs
- 25 grams of avoine

COOKING METHOD

- 1° Option 1 : tout mélanger dans un bol (option fromage blanc) Option 2 : - Faire chauffer l'avoine + 100mL d'eau dans une casserole en remuant - Ajouter la whey avec le miel (+/- épices : cannelle, vanille...) - Incorporer l'oeuf et bien mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture homogène (rajouter de l'eau si nécessaire) - Verser la préparation dans un bol et recouvrir de beurre de cacahuètes + compote ou banane Option 3 : - Mélanger 1/2 banane écrasée + oeuf + avoine + whey avec un peu de lait végétal ou d'eau (+/- levure) - Cuire au micro-onde 3min dans un bol rond et haut - Retourner le bol dans une assiette, et y ajouter le beurre de cacahuètes et le miel Option 4 : - Idem option 3 mais avec cuisson à la poêle : 3-4min à feu doux couvert puis retourner la crêpe et terminer la cuisson sur feu éteint à découvert
- 2° *http://fitlife-nutrition.fr/whey/569-3437-whey-with-proios-matrix-parfums-exclusifs.html#/71-conditionnements-900g/456-parfums-mousse_chocolat [-10% avec le code MARIE10 sur tout le site]

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORTION (252 g)	% DRI
ENERGY	119 kcal	300 kcal	15 %
PROTEIN	10 g	25 g	49 %
CARBOHYDRATE	12 g	31 g	12 %
SUGARS	5 g	12 g	13 %
FAT	4 g	9 g	14 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	1 g	2 g	10 %
FIBER	3 g	6 g	26 %
SODIUM	49 mg	123 mg	5 %