

COLLATION - 300KCAL

Bol énergie Bowlcake Crêpe

🕒 10 heures

🍽️ 1 portion

INGRÉDIENTS

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

MODE DE PRÉPARATION

- 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]

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (252 g)	% AR
ÉNERGIE	121 kcal	304 kcal	15 %
PROTÉINES	9 g	23 g	45 %
GLUCIDES	13 g	32 g	12 %
SUCRES	5 g	12 g	13 %
LIPIDES	4 g	10 g	14 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	10 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	6 g	26 %
SODIUM	49 mg	123 mg	5 %