

"PETIT" DÉJEUNER

Bol énergie Bowlcake Crêpe

 10 heures 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 oeuf (+ 1 c à c de miel) **ou** 120g de fromage blanc 3%
- 10 grammes de cacao en poudre non sucré **ou** 6g de beurre de cacahuètes **ou** 10g de graines de chia
- 60g de banane **ou** 1 compote sans sucres ajoutés
- 20 grammes d'avoine
- 10 grammes de noix de coco râpée **ou** 12 grammes d'amande (avec peau)

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 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 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

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (203 g)	% AR
ÉNERGIE	115 kcal	233 kcal	12 %
PROTÉINES	7 g	13 g	27 %
GLUCIDES	14 g	29 g	11 %
SUCRES	6 g	12 g	13 %
LIPIDES	7 g	15 g	22 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	5 g	24 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	7 g	29 %
SODIUM	22 mg	44 mg	2 %