

## BROOKIE MUG

 1 portion

### INGRÉDIENTS

- 40 grammes de farine d'avoine
- 15 grammes de beurre de cacahuètes
- 50g de lait végétal
- 8 grammes de cacao, non sucré, poudre soluble
- 1 cuillère à café/petit sachet de sucre roux (5 g)
- 30 grammes de compote sans sucres ajoutés
- 10 grammes de chocolat noir > 70%

### MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mélanger dans un bol : - 30g de farine + 5g de beurre de cacahuètes + 35g de lait végétal + cacao + compote + levure
- 2° Mélanger dans un AUTRE bol : - 10g de farine + 10g de beurre de cacahuètes + 15g de lait végétal + sucre Et verser sur le précédent mélange
- 3° Ajouter des pépites de chocolat
- 4° Faire cuire 1min30 au micro-onde à 700-800W

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (158 g)	% AR
ÉNERGIE	234 kcal	369 kcal	18 %
PROTÉINES	8 g	12 g	24 %
GLUCIDES	27 g	43 g	16 %
SUCRES	8 g	12 g	13 %
LIPIDES	11 g	17 g	25 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	6 g	30 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	4 g	17 %
SODIUM	42 mg	66 mg	3 %