

BROOKIE MUG

 1 portion

INGREDIENTS

- 40 grammes de farine d'avoine
- 15 grams of beurre de cacahuètes
- 50g de lait végétal
- 8 grams of cocoa powder, without sugar, powder, instant
- 1 cuillère à café/petit sachet of sugar, brown (5 g)
- 30 grammes de compote sans sucres ajoutés
- 10 grammes de chocolat noir > 70%

COOKING METHOD

- 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

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORTION (158 g)	% DRI
ENERGY	234 kcal	369 kcal	18 %
PROTEIN	8 g	12 g	24 %
CARBOHYDRATE	27 g	43 g	16 %
SUGARS	8 g	12 g	13 %
FAT	11 g	17 g	25 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	4 g	6 g	30 %
FIBER	3 g	4 g	17 %
SODIUM	42 mg	66 mg	3 %