

PETITS DÉJEUNERS

Bol énergie Bowlcake Crêpe Petit dej traditionnel

 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
- 150 grammes de compote sans sucres ajoutés **ou** 90 grammes de banane
- 50 grammes d'avoine **ou** 55 grammes de pain au levain ou épeautre **ou** 40 grammes de farine de blé
- 12 grammes d'amande (avec peau) **ou** 10 grammes de noix de coco râpée

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Option 1 : tout mélanger dans un bol (option fromage blanc/avoine) OU idem garder pain/beurre hors du bol Option 2 - PORRIDGE : - Faire chauffer l'avoine + 100mL d'eau (ou lait végétal) 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 - BOWLCAKE : - 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 - PANCAKES : - 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 (271 g)	% AR
ÉNERGIE	127 kcal	343 kcal	17 %
PROTÉINES	6 g	16 g	32 %
GLUCIDES	19 g	53 g	20 %
SUCRES	6 g	17 g	19 %
LIPIDES	6 g	15 g	22 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	5 g	24 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	9 g	34 %
SODIUM	19 mg	52 mg	2 %