

BROOKIE MUG PROTÉINÉ

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 35 grammes d'avoine instantanée
- 12 grammes de beurre de cacahuètes
- 50g de lait végétal
- 30 grammes de purée de pommes, type "compote sans sucres ajoutés"
- 10 grammes de chocolat noir > 70%
- 15 grammes de whey iso labz cacao

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mélanger dans un bol : - 25g de farine + 5g de beurre de cacahuètes + 35g de lait végétal + 15g de whey + 30g de compote + levure
- 2° Mélanger dans un AUTRE bol : - 10g de farine + 7g de beurre de cacahuètes + 15g de lait végétal 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 (152 g)	% AR
ÉNERGIE	231 kcal	351 kcal	18 %
PROTÉINES	13 g	20 g	41 %
GLUCIDES	22 g	34 g	13 %
SUCRES	5 g	7 g	8 %
LIPIDES	9 g	14 g	20 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	5 g	23 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	9 %
SODIUM	32 mg	49 mg	2 %