

PETITS DÉJEUNERS VICTORIA

Bol énergie Bowlcake Crêpe Petit dej traditionnel

 10 heures 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 oeuf [+ 1 blanc d'oeuf + 8g de miel] **ou** 150 grammes de fromage blanc 3%
- 10 grammes de cacao en poudre non sucré **ou** 6g de beurre de cacahuètes **ou** 10g de graines de chia
- 150 grammes de compote sans sucres ajoutés **ou** 90 grammes de banane
- 60 grammes de pain aux noix **ou** 60 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 - avoine) OU idem garder pain/beurre hors du bol 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 [298 g]	% AR
ÉNERGIE	129 kcal	384 kcal	19 %
PROTÉINES	6 g	18 g	36 %
GLUCIDES	19 g	57 g	22 %
SUCRES	6 g	18 g	20 %
LIPIDES	6 g	17 g	24 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	5 g	25 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	10 g	40 %
SODIUM	16 mg	47 mg	2 %