

MARBRÉ CHOCO-COCO

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 oeuf
- 30 grammes d'avoine instantanée (prozis)
- 15 grammes de farine de coco (prozis)
- 60 grammes de skyr
- 6 grammes de cacao, non sucré, poudre soluble
- 50 grammes de lait bjorg amandes
- 10 grammes de chocolat Lindt noir framboise
- 30 grammes de framboise, surgelée, crue
- 50 grammes de purée de pommes, type "compote sans sucres ajoutés"

MODE DE PRÉPARATION

1° cacao à part et cuire 30min à 180°

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (297 g)	% AR
ÉNERGIE	136 kcal	403 kcal	20 %
PROTÉINES	7 g	22 g	44 %
GLUCIDES	15 g	44 g	17 %
SUCRES	5 g	13 g	15 %
LIPIDES	5 g	15 g	21 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	6 g	32 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	18 %
SODIUM	21 mg	63 mg	3 %