

MARBRÉ CHOCO-COCO (DÉCHARGE)

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 oeuf
- 20 grammes d'avoine instantanée [prozis]
- 10 grammes de farine de coco [prozis]
- 60 grammes de skyr
- 5 grammes de cacao, non sucré, poudre soluble
- 40 grammes de lait bjorg amandes
- 10 grammes de chocolat Lindt noir framboise
- 25 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 (216 g)	% AR
ÉNERGIE	149 kcal	322 kcal	16 %
PROTÉINES	9 g	19 g	37 %
GLUCIDES	14 g	29 g	11 %
SUCRES	4 g	8 g	9 %
LIPIDES	6 g	13 g	19 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	6 g	29 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	8 %
SODIUM	28 mg	61 mg	3 %