Marie Gonzales
Diététicien · 45 95 0184 7

BOWLCAKE (COPIE)

Pour 1 personne

5 heures
1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 oeuf
- 60 grammes de flocon d'avoine
- 10 grammes de beurre de cacahuètes
- 50 grammes de lait demi-écrémé ou végétal
- 1/2 banane
- Topping : 1/2 banane ou 1 kiwi ou 125g de framboises/fraises
- 20 grammes de chocolat noir > 70%
- 40 grammes de yaourt à la grecque, nature

MODE DE PRÉPARATION

1° Mélanger oeuf + avoine + yaourt à la grecque + lait + 1/2 banane réduite en purée + chocolat
2° Chauffer 3min à 700W au micro-onde.
3° Démouler dans une petite assiette.
4° Topping : beurre de cacahuètes, fruit, noix de coco râpée, cannelle...

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (350 g)	% AR
ÉNERGIE	173 kcal	605 kcal	30 %
PROTÉINES	7 g	24 g	48 %
GLUCIDES	20 g	70 g	27 %
SUCRES	8 g	28 g	31 %
LIPIDES	8 g	28 g	41 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	12 g	59 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	12 g	48 %
SODIUM	41 mg	144 mg	6 %