



BOWLCAKE YAOURT À LA GRECQUE

Pour 1 personne

 5 heures 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 oeuf
- 60 grammes de flocon d'avoine
- 50 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 1/2 banane
- Topping : 1/2 banane ou 1 kiwi ou 125g de framboises/fraises
- 20 grammes de chocolat noir à 70% cacao minimum
- 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 + 10g de chocolat
- 2° Chauffer 3min à 700W au micro-onde.
- 3° Démouler dans une petite assiette.
- 4° Topping : chocolat restant, fruit, cannelle...

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (340 g)	% AR
ÉNERGIE	159 kcal	541 kcal	27 %
PROTÉINES	6 g	21 g	42 %
GLUCIDES	20 g	68 g	26 %
SUCRES	8 g	27 g	30 %
LIPIDES	7 g	23 g	33 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	11 g	54 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	12 g	48 %
SODIUM	31 mg	105 mg	4 %