

BOWL FLAN

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 oeuf
- 20 grammes de farine de maïs
- 20 grammes de farine d'avoine
- 90 grammes de skyr
- 100 grammes de lait bjorg amandes

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Tout mélanger dans un bol (mixer pour éviter les grumeaux)
- 2° Cuire 3-4min au micro-onde ou chauffer une casserole avec le lait + un peu d'eau et verser sur le mélange précédent
- 3° Réserver au frais au moins 2h et déguster

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [276 g]	% AR
ÉNERGIE	105 kcal	290 kcal	15 %
PROTÉINES	7 g	19 g	38 %
GLUCIDES	13 g	35 g	13 %
SUCRES	0 g	0 g	1 %
LIPIDES	3 g	8 g	11 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	8 %
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g	1 g	2 %
SODIUM	21 mg	57 mg	2 %