

BOWLCAKE SANS OEUFS (AU FOUR)

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 50 grammes d'avoine, crue
- 90 grammes de lait bjorg amandes
- 50 grammes de banane (1/2 environ)
- 15 grammes de beurre de cacahuètes
- 10 grammes de chocolat noir à 40% de cacao minimum, à pâtisser, tablette
- 30 grammes de fraise
- 1 blanc d'oeuf **ou** 4 grammes d'egg+

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mixer les flocons d'avoine + la banane + le lait + blanc d'oeuf liquide ou en poudre [+ arôme vanille ou autre]
- 2° Verser dans un bol et y incorporer au centre 1 c à c de beurre de cacahuètes
- 3° Recouvrir de pépites de chocolat
- 4° Cuire 25 min à 200°

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [263 g]	% AR
ÉNERGIE	140 kcal	367 kcal	18 %
PROTÉINES	7 g	18 g	37 %
GLUCIDES	19 g	49 g	19 %
SUCRES	6 g	16 g	18 %
LIPIDES	6 g	17 g	24 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	5 g	23 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	9 g	38 %
SODIUM	34 mg	89 mg	4 %