Marie Gonzales
Diététicien · 45 95 0184 7

BOWLCAKE AU FOUR

1 portion

INGRÉDIENTS

- 40 grammes d'avoine, crue
- 70 grammes de lait bjorg amandes
- 50 grammes de banane (1/2 environ)
- 10 grammes de beurre de cacahuètes
- 10 grammes de chocolat noir à 40% de cacao minimum, à pâtisser, tablette
- 2 blancs d'oeufs

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 (244 g)	% AR
ÉNERGIE	126 kcal	309 kcal	15 %
PROTÉINES	8 g	18 g	37 %
GLUCIDES	17 g	41 g	16 %
SUCRES	6 g	14 g	15 %
LIPIDES	5 g	13 g	18 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	4 g	19 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	6 g	26 %
SODIUM	61 mg	149 mg	6 %