

TARTELETTE AVOINE BANANE CHOCOLAT

 10 portions

INGRÉDIENTS

- 3 bananes moyennes (330 g)
- 200 grammes d'avoine
- 100 grammes de chocolat noir > 70% cacao
- 50 grammes de lait demi-écrémé

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Écraser les bananes et les mélanger avec les flocons d'avoines
- 2° Former à la main des petites tartelettes en écrasant le milieu, et les disposer sur une plaque de cuisson allant au four
- 3° Les faire cuire 15min à 180°
- 4° Pendant ce temps, mélanger 100g de chocolat fondu avec 50mL de lait demi écrémé
- 5° Une fois les biscuits cuits, ajouter le chocolat au centre
- 6° Laisser refroidir et c'est prêt !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (68 g)	% AR
ÉNERGIE	245 kcal	167 kcal	8 %
PROTÉINES	8 g	5 g	10 %
GLUCIDES	30 g	21 g	8 %
SUCRES	11 g	7 g	8 %
LIPIDES	9 g	6 g	9 %
ACIDES GRAS SATURÉS	5 g	3 g	16 %
FIBRES ALIMENTAIRES	6 g	4 g	17 %
SODIUM	6 mg	4 mg	0 %