

BOWL FLAN (COPIE)

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 oeuf
- 15 grammes de farine de maïs
- 15 grammes d'avoine
- 65 grammes de skyr
- 75 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 (216 g)	% AR
ÉNERGIE	107 kcal	232 kcal	12 %
PROTÉINES	7 g	16 g	31 %
GLUCIDES	12 g	26 g	10 %
SUCRES	0 g	0 g	0 %
LIPIDES	3 g	7 g	10 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	8 %
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g	0 g	2 %
SODIUM	27 mg	57 mg	2 %