

**BOWLCAKE LOW DAY**

Pour 1 personne

 5 heures 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 1 oeuf entier
- 2 grammes de levure chimique ou Poudre à lever
- 50 grammes de purée de pommes, type "compote sans sucres ajoutés"
- 30 grammes d'avoine gofre & white choc (good morning)
- 20 grammes d'iso whey
- 30 grammes de lait bjorg amandes
- 15 grammes de chocolat noir à 70% cacao minimum, extra, dégustation, tablette
- 30 grammes de fruits rouges, crus (framboises, fraises, groseilles, cassis)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mélanger tous les ingrédients ensemble
- 2° Chauffer 2min30 à 700W au micro-onde.
- 3° Démouler dans une petite assiette.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (223 g)	% AR
ÉNERGIE	168 kcal	375 kcal	19 %
PROTÉINES	12 g	26 g	53 %
GLUCIDES	15 g	33 g	13 %
SUCRES	5 g	12 g	14 %
LIPIDES	7 g	15 g	22 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	7 g	33 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	8 g	32 %
SODIUM	155 mg	346 mg	14 %