

**BOWLCAKE SANS LACTOSE**

Pour 1 personne

 5 heures 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 1 oeuf
- 35 grammes de flocon d'avoine
- 1 carré moyen de chocolat noir à 85% cacao minimum (10 g) ou 10 grammes de beurre de cacahuètes
- 50 grammes de lait bjorg amandes
- 30 grammes de banane à écraser (en premier) avant de mélanger aux autres ingrédients (= 1/4)
- Topping : 1/2 banane ou 1 kiwi ou 125g de framboises/fraises ou 1 clémentine

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mélanger tous les ingrédients dans un bol
- 2° Chauffer 3min à 700W au micro-onde.
- 3° Démouler dans une petite assiette.
- 4° Topping : chocolat noir (à faire fondre sur le dessus) ou beurre de cacahuètes, fruit, noix de coco râpée, cannelle...

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (235 g)	% AR
ÉNERGIE	151 kcal	355 kcal	18 %
PROTÉINES	6 g	14 g	29 %
GLUCIDES	17 g	41 g	16 %
SUCRES	7 g	16 g	18 %
LIPIDES	6 g	13 g	19 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	4 g	19 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	7 g	27 %
SODIUM	38 mg	89 mg	4 %