

BOWLCAKE CRÈME DE RIZ

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 50 grammes de crème de riz
- 10 grammes de whey isolate - Labz nutrition (chocolat)
- 1 oeuf moyen (code 0-1)
- 2 blancs d'oeufs (64 g)
- 100 grammes de lait bjorg amandes (environ)
- 10 grammes de beurre d'amandes
- 1 kiwi ou 125g de fraises ou 1/2 banane

MODE DE PRÉPARATION

- 1° mélanger dans un bol la crème de riz avec la whey +/- un peu de levure
- 2° ajouter les oeufs et le lait d'amandes (possibilité d'ajuster selon la texture souhaitée ; ni trop liquide ni trop épaisse)
- 3° cuire 2min au micro-onde
- 4° démouler et ajouter le topping

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (359 g)	% AR
ÉNERGIE	109 kcal	392 kcal	20 %
PROTÉINES	8 g	29 g	58 %
GLUCIDES	14 g	52 g	20 %
SUCRES	2 g	8 g	9 %
LIPIDES	4 g	13 g	19 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	11 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	14 %
SODIUM	50 mg	181 mg	8 %