

**BOWLCAKE SANS YAOURT**

Pour 1 personne

 5 heures 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 1 oeuf
- 50 grammes de flocon d'avoine
- 1 carré moyen de chocolat noir à 70% cacao minimum (10 g) ou 10 grammes de beurre de cacahuètes
- 50 grammes de lait demi-écrémé ou végétal
- 1/2 banane
- Topping : 1/2 banane ou 1 kiwi ou 125g de framboises/fraises

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 (280 g)	% AR
ÉNERGIE	160 kcal	448 kcal	22 %
PROTÉINES	6 g	18 g	36 %
GLUCIDES	20 g	57 g	22 %
SUCRES	8 g	23 g	26 %
LIPIDES	5 g	15 g	21 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	4 g	22 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	9 g	36 %
SODIUM	39 mg	109 mg	5 %