



BOWLCAKE BANANA BREAD AU CHOCOLAT

Accompagnez le bowlcake d'un produit laitier et de quelques oléagineux pour un petit-déjeuner équilibré. Recette de Maelys Audras

🕒 10 minutes

🕒 30 minutes

🍴 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 petite banane (110 g)
- 30 grammes de flocon d'avoine **ou** 30 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 1 oeuf
- 35 grammes de boisson au soja, nature **ou** 35 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 1 c. à café de sucre roux (5 g) **ou** 1 c. à café de miel (8 g)
- 2 grammes de levure chimique
- 1 cuillère à café bombée de cacao, non sucré (8 g) **ou** 1 carré de chocolat noir à 70% cacao min. (10 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mixez les flocons d'avoine. Écrasez la banane dans un bol, puis ajoutez l'œuf et le lait, et mélangez. Incorporez les flocons d'avoine ou la farine, le miel (ou le sucre), la levure et le chocolat en poudre ou le carré de chocolat en petits morceaux.
- 2° Faites cuire au micro-ondes pendant 2 minutes ou plus, selon la puissance.
- 3° Laissez refroidir puis démoulez le bowl cake dans une assiette.
- 4° Accompagnez le bowl cake d'un grand verre de lait ou de fromage blanc et de fruits oléagineux pour un petit-déjeuner équilibré.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (239 g)	% AR
ÉNERGIE	139 kcal	331 kcal	17 %
PROTÉINES	6 g	14 g	28 %
GLUCIDES	21 g	50 g	19 %
SUCRES	10 g	25 g	28 %
LIPIDES	4 g	10 g	14 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	18 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	7 g	28 %
SODIUM	152 mg	363 mg	15 %