



BOWL CAKE CRÈME DE RIZ.

Un petit-déjeuner gourmand, rapide et complet. Faites-vous plaisir avec le topping de votre choix !

 5 minutes 10 minutes 1 portion

INGRÉDIENTS

- 60 grammes de fromage blanc nature, 0% MG
- 1/2 banane
- 1 oeuf
- 3 grammes de levure chimique ou Poudre à lever
- 15 g de farine de lupin
- 15 grammes de crème de riz en poudre

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Ecrasez la banane dans un bol.
- 2° Ajoutez l'œuf et le fromage blanc et mélangez bien.
- 3° Ajoutez le reste des ingrédients et mélangez bien.
- 4° Faites cuire au micro-ondes 3 minutes à pleine puissance.
- 5° Démoulez sur une assiette et ajoutez le topping sur le bowlcake chaud (chocolat, caramel, miel, beurre de cacahuètes ..)

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (244 g)	% AR
ÉNERGIE	135 kcal	329 kcal	16 %
PROTÉINES	8 g	19 g	37 %
GLUCIDES	19 g	46 g	18 %
SUCRES	8 g	19 g	21 %
LIPIDES	3 g	7 g	10 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	8 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	5 g	21 %
SODIUM	220 mg	537 mg	22 %