



GÂTEAU AU CHOCOLAT INDIVIDUEL

Pour une collation rapide et équilibrée.

🕒 4 heures

🕒 5 heures

🍴 1 portion

INGRÉDIENTS

- 2 c.à.s de farine d'avoine
- 1 oeuf
- 50 g de compote sans sucres ajoutés ou une demi banane écrasée
- 3 petits carrés de chocolat noir 70% de cacao
- 1 c.à.c de miel

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Battre l'œuf en omelette
- 2° Ajouter le reste des ingrédients.
- 3° Faire fondre au micro-onde le chocolat et l'ajouter
- 4° Disposer dans un mug et cuire entre 45 secondes et 1,30 minute au micro-ondes selon la puissance.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (141 g)	% AR
ÉNERGIE	179 kcal	254 kcal	13 %
PROTÉINES	8 g	11 g	22 %
GLUCIDES	19 g	27 g	10 %
SUCRES	11 g	15 g	17 %
LIPIDES	9 g	13 g	19 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	6 g	29 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	5 g	18 %
SODIUM	48 mg	68 mg	3 %