

**BOWLCAKE BANANA BREAD AU CHOCOLAT**

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

🕒 10 minutes

🕒 30 minutes

🍴 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 banane (150 g)
- 40 grammes de farine de blé tendre ou froment T65 **ou** 40 grammes de flocons d'avoine
- 1 unité moyenne d'œuf, dur (50 g)
- 45 grammes de boisson au soja, nature, non enrichie, préemballée **ou** 45 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 1 cuillère à café/petit sachet de sucre roux (5 g) **ou** 1 cuillère à café de miel (8 g)
- 2 grammes de levure chimique ou Poudre à lever
- 1 carré moyen de chocolat noir à 70% cacao minimum, extra, dégustation, tablette (10 g) **ou** 1 cuillère à café bombée de cacao, non sucré, poudre soluble (8 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 (303 g)	% AR
ÉNERGIE	135 kcal	409 kcal	20 %
PROTÉINES	6 g	17 g	34 %
GLUCIDES	21 g	64 g	25 %
SUCRES	11 g	32 g	35 %
LIPIDES	3 g	11 g	15 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	19 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	9 g	35 %
SODIUM	123 mg	374 mg	16 %