

BOWL CAKE AVOINE, BANANE & CHOCOLAT



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Flocons d'avoine 60g
- 2 belles bananes
- 1 œuf
- Pépites de chocolat noir 30g

Astuces :

- Cette recette peut se réaliser sans chocolat.
- Remplacer 20g de flocons d'avoine par de la noix de coco râpée.
- Ajouter 2 cuillères à soupe de graines de chia dans votre mélange.

Préparation : 5 minutes | Cuisson : 2 à 3 minutes
Pour 2 personnes (= 2 bowl)

1. Dans un saladier : écraser la banane à l'aide d'une fourchette.
2. Ajouter l'œuf et bien mélanger.
3. Ajouter les flocons d'avoine et les pépites de chocolat et mélanger de nouveau.
4. Séparer la préparation dans 2 petits bols et faire cuire les bols séparément 2 minutes au micro-ondes OU verser toute la préparation dans un seul bol et laisser cuire 3 minutes. Une couche un peu dure doit se former sur le dessus.
5. Déguster tiède ou froid.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr