

Pour 1 mug :



Bowlcake fondant



@les_clefs_dadi

Ingédients

- 100 g compote de pommes
- 20 g de poudre d'amande
- 40 g de flocons d'avoine
- 1 oeufs
- 10 g de pépites de chocolat
- 1 carré de chocolat (facultatif)
- 1 càc de levure chimique

Préparation

- ① Mettez la compote de pommes , la poudre d'amande, les flocons d'avoine, la levure chimique et l'œuf et mélangez bien l'ensemble pour que ce soit bien homogène.
- ② Mettez environ 7 à 8 g dans le mug et mélangez.
- ③ Mettez le reste des pépites sur le dessus.
- ④ Mettez au micro-onde 3 min à vitesse max.

Manger équilibré

Quantité : 1 personne

Petit déjeuner : Vous pouvez accompagner votre Bowlcake d'un produit laitier.

Goûter : Privilégiez le Mug cake qui est similaire niveau goût avec une portion plis réduite. Il correspondra plus pour un goûter. N'oubliez pas de réduire vos macros pour les autres repas de la journée.