

Pour un Bowlcake :



Bowlcake



@les_clefs_dadi

Ingrédients

- 40g de flocons d'avoine
- 1 œuf
- 3 càs de lait (ou lait végétale au choix)
- 1 compote de pomme (90g)
- 10 g de pépite de chocolat (ou autre)

Préparation

- ❶ Mettez tous les ingrédients sauf les pépites de chocolat dans un bol et mélanger vigoureusement
- ❷ Ajoutez les pépites de chocolat (où ce que vous voulez comme garniture : petits morceaux de pommes, noix, framboise ...) et mélangez de nouveau.
- ❸ Mettez au micro-onde environ 3 min (selon la puissance de votre micro-onde).
- ❹ A l'aide d'un torchon (c'est chaud), retournez votre bol dans une assiette. Vous pouvez si vous le souhaitez le napper de **beurre de cacahuète**, **un carré de chocolat** ... Et dégustez. (Evidemment, vous pouvez également le manger directement dans le bol).

Manger équilibré

Vous pouvez manger ce bowlcake pour :

Le petit déjeuner :

Dans la recette il y a du lait (environ 15 ml) mais cela ne correspond pas à une portion de produit laitier vous pouvez donc en ajouter à côté si vous le souhaitez ou l'ajouter à un autre moment de la journée.

Variation : Vous pouvez remplacer le flocon d'avoine par de la semoule pâtissière.

Personnellement, je fais 15 g de flocon d'avoine + 25 g d' oatmeal (Prozis). Si vous ajoutez un topping n'oubliez pas de l'ajouter dans vos apports journaliers.

Idée :

Préparez le bowlcake sans les pépites de chocolat. Ajoutez une cuillère à café d'extrait de vanille. Retournez votre bowlcake, attendez un peu qu'il refroidisse et coupez-le horizontalement, ajoutez une à deux cuillères à soupe de sky (ou autre produit laitier) et des framboises (ou autre). Refermez et dégustez.

=> Comptez une portion complète de produit laitier pour cette version