BOUNTY BOWL

Pour 1 personne
301 Kcal L 16 gr G 17 gr P 17 gr

Ingrédients :

- 20 gr de teff porridge coco (ou farine de coco)
- 130 gr de yaourt végétal à la noix de coco (Alpro)
- 1 œuf
- 60 gr de compote de pommes ssa
- 15 gr de cacao en poudre ssa
- 40 ml de lait d'amande ssa
- 1 cc de noix de coco râpé

Préparation :

- Dans un bol, ajouter 20 gr de teff porridge coco (ou farine de coco), 130 gr de yaourt végétal à la noix de coco, 1 œuf et enfin 60 gr de compote de pommes
- Mélanger de façon à avoir une préparation vraiment homogène
- Cuire 2 min 30 à 3 min au micro-onde
- Pendant la cuisson, réaliser le glaçage en mélangeant énergiquement 15 gr de cacao en poudre et 40 ml de lait d'amande
- Sortir la préparation du micro-onde et laisser tiédir
- Sur le dessus, ajouter le glaçage et 1 cc de noix de coco râpée
- Mettre au frais (idéalement sur la nuit)

Astuce : remplacer le glaçage au chocolat par du chocolat noir fondu. Bon appétit !