



BOWLCAKE PARFAIT AU CHOCOLAT

Pour 1 personne
485 Kcal L 16 gr G 54 gr P 16 gr

Ingédients :

- 40 gr de flocons d'avoine sans gluten
- 1 banane
- 1 œuf
- 25 gr de cacao en poudre ssa
- 70 ml de lait d'amande ssa
- 20 gr de chocolat noir Lindt 90 %
- 1/2 sachet de levure chimique



Préparation :

- Dans un bol, écraser une banane afin de la réduire en purée
- Ajouter 40 gr de flocons d'avoine, 1 œuf, 70 ml de lait d'amande, 25 gr de cacao en poudre et, pour finir, 1/2 sachet de levure chimique
- Mélanger de façon à avoir une préparation vraiment homogène
- Ajouter, au centre de la préparation, les 20 gr de chocolat noir
- Cuire 3 min au micro-onde
- Ajouter un filet de sirop de caramel
- Déguster

Astuce : remplacer le sirop de caramel par un sirop de vanille ou encore de la purée d'oléagineux. Bon appétit !

