

Petit déjeuner santé



Bonne journée



BOWL CAKE FAÇON FRANGIPANE



Ingrédients

Pour une portion (243 gr) 275,1 Kcal L 13,972 gr G 20,6 gr P 3,6 gr

100 gr de compote de pomme
(sans sucre ajouté)

20 gr de farine de teff (ou teff
porridge goût cacao)

1 cc d'amande amère

1 œuf

1/3 de sachet de levure chimique

10 gr de poudre d'amandes



Préparation

- Mélanger l'œuf, puis la compote
- Ajouter la poudre d'amandes puis la farine
- Ajouter l'arôme puis la levure
- Mettre 3 min 30 à 4 min au micro-onde à puissance moyenne (attention il est nécessaire d'utiliser un bol de taille moyenne pour éviter que cela ne déborde)
- Topping : agrémenter de 50 gr de yaourt au soja et de muesli quinoa (ou de quelques amandes effilées)

Pour les passionnés par les Bowl cakes, rassasiants et sains, voici une version spéciale épiphanie.

De quoi se régaler dès le petit déjeuner et toujours sans culpabilité !





PORRIDGE FAÇON GALETTE DES ROIS

Ingrédients

Pour 1 personne 573,47 Kcal L 28,13 gr G 39,805 gr P 19,8 gr

1 œuf

20 gr de teff porridge nature

20 gr de farine d'avoine

32 gr de poudre d'amandes

1/2 pomme

1 banane bien mûre

Topping : amandes effilées



Préparation



Préchauffer le four à 180 °

- Dans un bol, écraser la banane avec une fourchette
- Ajouter l'œuf, la poudre d'amandes, la farine d'avoine et le teff porridge
- Mélanger
- Laver, peler et couper la pomme en fines lamelles
- Dans un ramequin, verser la 1/2 de la préparation puis déposer les lamelles de pommes et terminer par la seconde moitié de la préparation
- Ajouter les amandes effilées sur le dessus
- Mettre au four 12 min à 180 °

Un pur délice pour les papilles !!



PORRIDGE FRANGIPANE

Ingrédients

75 gr de lait d'amande ssa

100 gr de fromage blanc

50 gr d'eau

15 gr de poudre d'amandes

30 gr de flocons d'avoine

Topping : amandes effilées et concassées ou muesli quinoa

5 gr de graines de chia



Préparation



- Dans une casserole, verser la boisson végétale, l'eau, les flocons d'avoine et les graines de chia
- Faire chauffer, sur feu moyen, pendant quelques minutes afin que la préparation devienne crémeuse puis retirer du feu
- Ajouter la poudre d'amandes et mélanger
- Ajouter le fromage blanc et mélanger à nouveau
- Verser la préparation dans un ramequin et ajouter le topping choisi

Bonne dégustation !

*“ Tout bonheur
commence par un petit
déjeuner tranquille ”*

William Somerset Maugham



Retrouvez moi sur
instagram

