

LA RECETTE DU BOWL CAKE À L'AVOINE



Ingrédients :

- 40 g de flocons d'avoine,
- 1 œuf,
- 1 banane,
- 4 cl de lait végétal,
- 5 g de levure chimique,
- 1 petit morceau de chocolat noir à 70 % de cacao minimum (10 g),
- 1 cuillère à café de cannelle.

Préparation :

1. Dans un bol, mélanger la banane écrasée, le lait, l'œuf, puis les flocons d'avoine, la levure chimique, la cuillère à café de cannelle et le carré de chocolat en morceaux.
2. Cuire 2 minutes au micro-ondes.
3. Laisser refroidir 1 à 2 minutes, démouler et déguster.