

IDEE PETIT-DEJEUNER TOUT-EN-1 : LE « BOWL CAKE »

- Battre dans un bol : 1 œuf avec 3 cuillères à soupe de lait + 1 cc de levure chimique. Ajouter 3 cuillères à soupe de flocons d'avoine et une portion de fruit frais (banane, pomme...) ou surgelés (fruits rouges, framboises) ou sec (raisins, abricots, cranberries...)
+/- 1 cc de sucre ou sirop d'agave
+/- 4 à 5 amandes ou noisettes ou 1 CàS de graines de chia.
Bien mélanger.
- Faire chauffer le bol au micro-onde, puissance maximale pendant 4 min.
- Démouler sur une assiette et laisser tiédir avant de déguster !

