



CHOCO BOWL CAKE AUX FLOCONS D'AVOINE

INGREDIENTS POUR 1 PERSONNE

30g de flocons d'avoine
1CS de Cankao (chocolat en poudre à l'aspartam)
1 œuf
1 banane
1 peu de lait de votre choix
1/2cc de levure
fruit frais au choix

Dans un mixeur/blender, ajouter flocons d'avoine, banane, œuf, lait et levure et mixer.
Verser dans un ramequin et cuire au micro-ondes 4 minutes ou 20 minutes à 180° au four.
Vous pouvez aussi cuire le mélange dans une petite poêle avec un peu de matière grasse (huile neutre ou coco).
Renverser sur une petite assiette et laisser refroidir un peu.
Ajouter des fruits frais coupés.
Déguster.