

MES BLANCS D'OEUF COMME J'AIME !

**Astuce**

Recette express  
mais délicieuse !  
Mon corps  
dit Miam !

Facile  1 pers.

# BOWLCAKE BANANE & PÉPITES DE CHOCOLAT



Préparation : 5 min Calories : 655 kcal

1/2 banane écrasée  
+  
40g blancs d'oeuf  
ROA VANILLE  
+  
100 g de compote  
de banane  
+  
20 g de farine d'avoine  
+  
20 g de flocons de riz  
+  
10 g de pépites de chocolat  
+  
1 C. à café de levure chimique



- 1 Mélanger tous les ingrédients dans un bol.  
Faire cuire 3 minutes au four micro-ondes.
- 2 Déguster :-)