Bowl Cake aux fruits

03/03/2020 à 15h27

Par Laurence Benedetti

Pour 1 personne(s)

Ingrédients :

- 40 g de flocons d'avoine
- 1 œuf
- 1 banane mûre
- 3 cuillères à soupe de mélange de fruits rouges (framboises, fraises, cassis, myrtilles...)
- 3 cuillères à soupe de lait de coco
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1 cuillère à café de noix de coco râpée

Préparation :

- Ecrasez la banane dans un bol à l'aide d'une fourchette avant d'ajouter le blanc d'œuf ;
- Mélangez ces éléments et ajoutez ensuite le lait, les flocons d'avoine et la levure chimique ;
- Lavez et épongez les fruits. Ajoutez-les à la préparation avant de mélanger une dernière fois ;
- Placez le bol au micro-ondes et faites cuire une à deux minutes à puissance maximale ;
- Enfin, démoulez dans une assiette après avoir laissé le bowl cake refroidir ;
- Saupoudrez la noix de coco râpée sur le dessus.