

BowlCake version sucrée

Difficulté: facile
Temps de préparation: 10 minutes
Temps de cuisson: 0 minutes

Ingrédients—pour 1 personne

- 3 cuillères à soupe de flocon d'avoine
- 1.5 cuillères à soupe de purée d'amande
- 1 œuf
- 1 cuillère à café de sirop d'érable
- 4 fraises
- 1 rangée de chocolat noir

Préparation

- Couper les fraises en morceaux moyens
- Couper le chocolat noir en morceaux
- Mélanger tous les ingrédients dans le bol
- Mettre au micro-ondes à 600W durant 5 minutes
- Retourner dans une assiette
-



Astuces

Vous pouvez mettre le chocolat au centre de votre bowl pour que ce soit fondant en le démoulant

Vous pouvez remplacer la purée d'amande par un yogourt nature

Vous pouvez mettre les fraises à la fin sur votre bowlcake si vous préférez

Vous pouvez changer les fruits en fonction des saisons

Peut très bien aller pour les 16h

Le temps de cuisson dépend du bol, vous pouvez aussi le cuire à la vapeur