

Bowl-cake banane-choco

Pour un bol normal (celui du petit-déjeuner)

40 gr de flocons d'avoine

1 banane (environ 120 gr de chair écrasée)

3 càs de lait

1 oeuf entier (ou le blanc uniquement)

1 càc de levure chimique

1 càs de pépites de chocolat

1 càc de sucre roux, cassonade, miel, sirop d'érable (au choix)

Ecrasez la banane, ajoutez le lait, l'oeuf (ou le blanc) mélangez bien le tout

Dans un autre récipient, mettez les ingrédients secs : flocons d'avoine, levure, cassonade si vous avez choisi cet ingrédient sucrant, les pépites de chocolat.

Renversez le mélange "mouillé au "sec". Remuez bien le tout

Graissez un bol (ce n'est pas spécifié dans la recette, mais j'ai préféré le faire)

Versez la préparation et mettez à cuire au micro-ondes à 850W pendant 2mn30 (maxi 5mn)

Démoulez

Laissez refroidir, et coupez des tranches pour le petit-déjeuner du lendemain

On obtient un "gâteau mouillé", mais facile à couper : il faut l'envelopper pour ne pas qu'il sèche, mais j'ai beaucoup aimé, de plus il est peu sucré (idéal pour diabétiques)

Cette préparation peut varier dans le choix des ingrédients :

Remplacez la banane par des fruits pommes, raisins secs, cranberries

Les pépites de chocolat par une càs de pâte à tartiner (attention de la bonne pas de Nutnut)

Le lait employé peut être également du lait d'amande, d'avoine

Enfin si vous êtes "allergiques" au micro-ondes, il reste la cuisson vapeur qui elle s'effectuera en 30mn.