



Bowl cake aux flocons d'avoine et à la confiture

LA CUISINE DE BOOMY

Pour un bowlcake / 4 points

- 25 gr de flocons d'avoine
- 1 cc de levure chimique
- 1 oeuf
- 1 yaourt activia à 0 % de mg
- 5 gr de xylitol
- 1 cc de confiture

Battre l'œuf en omelette. Ajouter les flocons d'avoine, la levure chimique, le yaourt et le xylitol.

Bien mélanger le tout et verser dans un bol.

Faire cuire au four à micro-ondes pendant 4 min, 4 min 30, il est cuit quand les bords du bowl cake se décolle des bords du bol. Mettre une assiette sur votre bol et le retourner pour démouler le bowl cake dans l'assiette.

Puis laisser refroidir.

Au moment de le déguster, mettre la confiture dans un récipient allant au four à micro-ondes et faire chauffer quelques secondes pour liquéfier la confiture.

Verser sur le bowl cake et régalez vous