

# Bowlcake au cacao et aux flocons d'avoine



*Pour un bowlcake / 4 points*

## La recette

## Ingrédients:

- 30 gr de flocons d'avoine
- 1 œuf
- 1 cc de cacao non sucré
- 100 gr de compote sans sucre ajouté pomme mirabelle
- 4 gr de xylitol
- 1 cc de levure chimique
- 4 gr de pépites de chocolat

- Mixer les flocons d'avoine.
- Dans un ramequin (ou dans un bol) battre l'œuf, ajouter la compote, la levure chimique, le cacao et le xylitol. Mélanger le tout puis incorporer les flocons d'avoine mixés. Mélanger bien afin d'obtenir une préparation bien homogène.
- Faire cuire au four à micro-ondes, puissance maximale (900w) pendant 3 minutes, le bowlcake doit se détacher des parois du récipient.
- Démouler, disperser les pépites sur le dessus du gâteau et étaler les une fois qu'elles sont fondues
- Laisser légèrement tiédir avant de déguster.