

Bowlcake à la semoule, au chocolat et à la vanille



Pour une bowlcake / 5 points



La recette

Ingrédients:

- 1 banane
- 1 œuf
- 30 gr de semoule fine
- 1/2 cc de levure chimique
- 1 cc de cacao en poudre sans sucre
- 4 gr de xylitol
- 1 cc d'arôme vanille
- 1 carré de chocolat au lait Gerblé.

- Ecraser la banane. Ajouter l'œuf battu, le xylitol, la levure chimique, le cacao et l'arôme vanille. Mélanger le tout
- Rajouter ensuite la semoule, bien mélanger et transvaser dans un bol.
- Mettre le bol au four à micro-ondes et faire cuire 3 min micro-ondes puissance maximum (900w)
- Une fois cuit, le bowlcake doit se détacher des parois du bol, le retourner sur une assiette, poser le carré de chocolat au centre, le laisser fondre, l'étaler et laisser tiédir avant de déguster.