

Bowlcake saveur biscuit



Pour un bowlcake / 5 points

Ingrédients:



La recette

- 1 banane mûre
- 1 œuf
- 30 gr de semoule fine
- 4 gr de xylitol
- 1/2 cc de levure chimique
- 10 gr de farine d'avoine saveur biscuit (Prozis)
- 1 carré de chocolat au lait Gerblé

- Dans un récipient écraser la banane. Ajouter l'œuf battu, la semoule, la levure chimique, le xylitol et la farine d'avoine. Mélanger le tout.
- Transvaser dans un bol et faire cuire au four à micro-ondes pendant 3m30 puissance 900 watts.
- Décoller le bowlcake du bol à l'aide d'une petite cuillère. Retourner sur une assiette et poser le carré de chocolat sur le dessus. Laisser fondre avant de l'étaler et de déguster