

# Bowlcake banane chocolat.

Pour 1 personne  
Préparation: 5mn  
Cuisson: 3mn



## INGRÉDIENTS:

- 1 banane écrasée
- 30g de flocons d'avoine
- 1 oeuf
- 1 yaourt nature
- 1CS de chocolat en poudre
- ½ sachet de levure

## PRÉPARATION:

1. Mélangez tous les ingrédients
2. Placez le mélange dans un bol et chauffez-le au micro-ondes pendant 2 à 3 minutes.

*Un incontournable pour un petit déjeuner  
sain et rassasiant !!*