

Bowlcake pomme caramel au beurre



salé

Pour 1 personne

Préparation: 5mn

Cuisson: 3mn



INGRÉDIENTS:

- 25g de semoule fine crue
- 1 oeuf
- 100g de compote de pommes SSA
- ½ pomme
- 5g de caramel au beurre salé

PRÉPARATION:

1. Dans un bol, battre l'œuf avec la compote, puis ajouter la semoule en mélangeant délicatement.
2. Faire cuire au micro-ondes pendant 3 minutes.
3. Éplucher et la couper moitié de la pomme en fines lamelles, puis les placer dans un bol avec 2 cuillères à soupe d'eau et faire cuire 1 minute au micro-ondes (elles doivent devenir fondantes).
4. Une fois le bowlcake cuit, disposer les lamelles de pommes égouttées sur le dessus, ajouter un filet de caramel et savourez.

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