

Mugcake déjeuner banane et avoine



Une recette parfaite qui fait changement pour les déjeuners pressés! Riche en fibres et peu sucrée, elle est parfaite pour une collation de soirée également! Faites-vous plaisir sans compromis!

Préparation 3 min

Cuisson 3 min

Portions 1

Nutrition Facts (per serving)

Calories 325

Lipides 8

Glucides 49

Fibres 4

Protéines 14

Sodium 175

Ingrédients

- ½ banane mûre, écrasée
- 1 œuf, de calibre gros
- 45 ml (3 c. à soupe) de flocons d'avoine
- 30 ml (2 c. à soupe) de farine de blé entier
- 60 ml (¼ tasse) de lait
- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable

- 1 ml (¼ c. à thé) de poudre à pâte
- Garniture au choix (noix de Grenoble, graines de chia, cannelle, brisures de chocolat noir, fruits surgelés, etc.)

Préparation

1. Dans une tasse, mélanger l'œuf et la banane à l'aide d'une fourchette avec d'obtenir un mélange homogène.
2. Ajouter tous les autres ingrédients et mélanger délicatement jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Ajouter les garnitures si désirées.
3. Cuire au micro-ondes 2-3 minutes en surveillant la cuisson.

Notes

À consommer immédiatement.



Sophia Guillot – Nutritionniste Diététiste à Lévis | Coordinatrice marketing, contenu et rayonnement
Nutritionniste - Diététiste à Québec