

Rôtie choco-banane



Dégustez cette délicieuse tartine énergisante au pain brun, beurre d'arachides naturel, banane, graines de chia, pépites de chocolat mi-sucré et noix de coco râpée, pour un petit-déjeuner savoureux et nutritif.

Préparation 5 min

Cuisson 2 min

Portions 1

Nutrition Facts (per serving)

Calories 200

Lipides 10

Glucides 24

Fibres 4

Protéines 6

Sodium 90

Ingrédients

- Une tranche de pain brun
- 15 ml (1 c. à table) de beurre d'arachides naturel
- ½ banane, coupée en rondelles
- 5 ml (1 c. à thé) de graines de chia
- 5 ml (1 c. à thé) de mini pépites de chocolat mi-sucré
- 5 ml (1 c. à thé) de graines de citrouilles

Préparation

1. Faire griller une tranche de pain, puis étendre les ingrédients dans l'ordre sur la tranche de pain grillée.

Notes

Les rôties sont meilleures consommées le jour même.



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux