



# Bowlcake à la banane

🚩 Tous les ingrédients sont disponibles à la boutique !

## Ingrédients :

- 1 banane bien mûre
- 1 œuf
- 3 ou 4 c.à.s de flocons d'avoine
- 5 palets de chocolat noir
- 1 cuillère de miel
- Fruits frais de saison

## Préparation :

1. Dans un bol, écraser la banane
2. Ajouter l'œuf et les flocons d'avoine.
3. Bien mélanger.
4. Mettre au micro-ondes 2 à 3 minutes pour cuire.
5. Démouler en retournant le bol sur une assiette.
6. Napper avec du miel et disposer le chocolat.
7. Découper des fruits et les déposer autour. Votre bowl cake est prêt, bon appétit !



## Variantes :

Remplacer le miel par de la purée de cacahuètes ou d'amandes !

