



Pauline GARNIER

Bowl cake au spéculos

👤 1 personnes

🕒 0h15 de préparation

🔥 0h03 de cuisson

Ingrédients

- 1 poire
- 1 œuf
- 2 biscuits spéculos
- 40g de farine de flocons d'avoine
- 1 càc de levure
- 50g de lait demi-écrémé (ou boisson végétale)

Préparation

- 1 Mettre la farine, l'œuf, le lait, la levure dans un bol puis mélangez.
- 2 Rajoutez 1 biscuit spéculos ainsi que la moitié de votre poire coupé en morceaux dans votre mélange.
- 3 Enfournez au micro-onde pendant 3 minutes.
- 4 A la sortie de votre bowl-cake, vous pouvez rajouter l'autre moitié de votre poire cru, avec le biscuit spéculos qui vous reste.

Le bowl cake est beaucoup plus riche en fibres grâce à sa farine de flocons d'avoine, ainsi cela permet d'être rassasié pour toute la matinée ! De plus, il est moins calorique et meilleur pour la santé que les tartines de beurre/confiture !