

BOWL CAKE FOURRÉ

coco et chocolat



512 KCAL/100 G

PRÉPARATION : 5 MINUTES

CUISSON : 3 MINUTES

POUR 1 BOL

- 25 g de flocons d'avoine (3 c. à soupe)
- 15 g de farine de coco (1 c. à soupe bombée)
- 10 g de cacao en poudre (2 c. à café bombées)
- 1 pincée de levure chimique
- 80 g de compote de pommes (1 pot)
- 50 ml de boisson végétale à la noix de coco (5 c. à soupe)
- 1 œuf
- 70 g de yaourt à la noix de coco (2 c. à soupe bombées)
- 1 c. à café d'extrait de vanille
- 20 g de noix de coco râpée (2 c. à soupe)



1

Mélangez les flocons d'avoine, la farine de coco, le cacao en poudre et la levure dans un bol.

2

Ajoutez la compote, la boisson végétale et l'œuf. Mélangez.

3

Faites cuire au micro-ondes 2 à 3 minutes à 900 W. Démoulez sur une assiette à dessert.

4

Mélangez le yaourt à la noix de coco avec l'extrait de vanille et la moitié de la noix de coco râpée.

5

Coupez le bowl cake en deux à l'horizontale. Garnissez-le de yaourt et saupoudrez avec le reste de noix de coco râpée.

