

Bowl cake

Un petit gâteau moelleux, facile et rapide à préparer !

🛒 Ingrédients

- 1 œuf
- 50 g de compote de pommes sans sucres ajoutés (SSA)
- 50 g de fromage blanc
- 30 g de farine d'avoine
- 10 g de farine de coco
- ½ cuillère à café de levure chimique
- 1 cuillère à café de sucre vanillé

⋆tu peux remplacer les farines par 40g farine de blé (moi interessant nutritionnelement) ou des floncons d'avoine

👩‍🍳 Préparation

- Dans un bol, casser l'œuf et le battre à l'aide d'une fourchette.
- Ajouter la compote et le fromage blanc. Mélanger.
- Incorporer la farine d'avoine, la farine de coco, la levure et le sucre vanillé.
- Mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène, sans grumeaux.
- Faire cuire au micro-ondes pendant environ 2 à 3 minutes à puissance maximale.
- Laisser tiédir quelques instants avant de déguster !

🍓 Astuce gourmande

Tu peux ajouter sur ton bowl cake :

- Des morceaux de fruits frais
- Quelques pépites de chocolat
- Des fruits secs ou des amandes

Tartine salée

Une tartine complète à composer selon tes envies



🛒 Ingrédients

- Une tranche de pain complet (à préférer au pain blanc et au pain de mie car plus intéressant nutritionnelement)
- Un carré frais (ou 25-30g de fromage) éviter les fromages trop gras et/ou trop salés
- 1 oeuf

*à acompagner d'un fruit frais ou une compote ou des légumes si tu aimes en manger le matin (ex : tomates cerises)

Déclinaisons

- Tu peux remplacer le fromage frais par de l'avocat ou un mélange des deux
- À la place de l'oeuf, tu peux mettre du jambon, du blanc de poulet ou une autre protéine de ton choix
- La cuisson des oeufs : si tu es à l'aise pour la cuisson de tes oeufs, tu peux mettre un oeuf au plat ou bien des oeufs brouillés sur ta tartine. N'hésite pas à varier pour ne pas te lasser !

🍓 Astuce gourmande

Relève ta recette en y ajoutant des herbes et épices que tu aimes.

Grilled Cheese : si tu as le temps, tu peux faire une version chaude qui est déliceuse et gourmande