

Le bowl cake banane-chocolat



QUANTITÉ

1 personne



PRÉPARATION

5 minutes



REPOS

Non



CUISSON

20 minutes

CE QU'IL VOUS FAUT :

- 1 banane
- 20g de flocons d'avoine
- 20g de poudre d'amande
- 1 œuf
- 2 cuillères à soupe de lait végétal (soja, avoine, amande) ou animal
- 1 cuillère à café de miel
- 1 cuillère à café de levure
- Des pépites de chocolat noir



Si vous le cuisez au four, préchauffez-le à 220°C.

Dans un bol, écrasez la banane à l'aide d'une fourchette.

Ajoutez ensuite tous les autres ingrédients pour obtenir un mélange homogène.

- Pour une cuisson au four : faites cuire à 220°C pendant une vingtaine de minutes (surveillez la cuisson car le temps varie selon les fours).

- Pour une cuisson au micro-onde : faites cuire au micro-onde pendant 3-4 minutes (surveillez la cuisson de temps en temps car cela dépend de la puissance du micro-onde).

Si vous souhaitez le démouler, attendez qu'il refroidisse car sinon, il s'émiette.

Vous n'avez plus qu'à ajouter les toppings de votre choix.