



# BOWLCAKE PROTÉINÉ ET LÉGER

## BOWLCAKE PROTÉINÉ, POTIMMARON ET CHOCOLAT

POUR 1 BOWLCAKE / 1 PERSONNE

### Ingrédients :

100g de purée de potimarron  
(potiron, citrouille ou tout autre fruit :  
banane, pomme,...)  
1 oeuf  
30g de son d'avoine  
25g de protéine en poudre chocolat  
1/2 cuillère à thé de bicarbonate de soude  
Topping



- 1/ Dans un bol pesez vos 100g de purée de potimarron
  - 2/ Ajoutez l'oeuf et mélanger à la fourchette
  - 3/ Ajoutez le son d'avoine, la protéine en poudre au chocolat et le bicarbonate de soude en remuant bien entre chaque ajout
- \*La texture doit être celle d'une pâte à gâteau
- 4/ Placez votre bol au centre du micro-onde et faite chauffer à pleine puissance 4 min
  - 5/ A la sonnerie sortez le bol
- \* Attention : le bol peut être très chaud, sortez-le à l'aide d'un torchon et retournez le dans une assiette (il se décolle tout seul en secouant légèrement)
- 6/ Ajoutez votre topping, ici du sirop d'érable, mais vous avez l'embarras du choix : coco râpée, chocolat fondu, beurre de cacahuètes, caramel, ...
  - 7/ Dégustez votre bowlcake chaud ou froid et conservez-le jusque 3 jours

Variantes : Remplacez la purée de potimarron par une banane mûre écrasée, la protéine au chocolat par de la protéine goût vanille et ajoutez quelques raisins blonds secs !

Les variantes sont multiples, soyez inspiré !