

## Bowl Cake « énergie ! »



### Ingrédients :

- \* 40g de flocons d'avoine
- \* 1 œuf
- \* 1 càs de levure chimique
- \* des amandes entières
- \* du sirop d'agave
- \* 1 banane
- \* 3càs de lait
- \* de la coco râpée
- \* des baies de goji

### Recette :

Écrasez la banane et mélangez-la avec le lait.  
Ajoutez les flocons d'avoine et la levure chimique.  
Versez la préparation dans un bol.  
Faites cuire au micro-ondes pendant 2 à 5 min

Démoulez, garnissez avec les amandes, la coco, les baies de goji et le sirop d'agave.  
Dégustez !

### Disponible aux Etablissements Salvi :

La levure chimique, la coco râpée, les amandes entières,  
Les baies de goji, le sirop d'agave.