

Mon flan du petit déjeuner

Préparation : 5 min Cuisson : 25 min

Calories et macros pour la moitié :

=> 325 kca Protéines : 15g Lipides : 14g Glucides : 37g

Ingédients:

Taille du moule cake 22 cm environ

- 1 œuf
- 200g de faisselle allégée
- 1 banane
- 30g de farine
- 10g de poudre de coco
- 20g de beurre de cacahuètes
- 1 peu de levure
- des pépites de chocolat



Préparation :

- - Mélanger tous les ingrédients dans un saladier, transférer dans un petit moule à cake et enfourner à 180°C 20 à 25 minutes

Quantité conseillée : vous pouvez manger jusqu'à la moitié de ce petit cake pour le petit déj

