

Bol cake pour le petit-déjeuner

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 3 minutes

Ingrédients (pour 2 pizzas) :

- 1 banane
- 1 œuf
- 30 g de flocons d'avoine
- 1 pincée de levure chimique
- ½ cuillère à café d'arôme de vanille
- 1 carré de chocolat noir

Préparation de la recette :

Dans un bol écrasez la banane.

Ajoutez les flocons d'avoine, l'œuf, la levure, et l'arôme de vanille et mélangez bien.

Enfoncez le carré de chocolat au milieu.

Faites cuire 3 minutes au micro-ondes.

Démoulez sur une assiette et c'est prêt !