

Bowl cake à la compote



Temps de préparation :

5 minutes



Temps de cuisson :

3 minutes



Temps total :

8 minutes

Pour cette recette, il te faut (pour 1 bowl cake) :

120 g de compote

1 œuf

2 c.s. de lait végétal (amande par exemple)

10 g de chocolat noir

4 c.s. de flocons d'avoine



Pour réaliser la recette :

1. Réduire le chocolat en pépites à l'aide d'un couteau
2. Dans un bol (pas en métal), mélanger tous les ingrédients
3. Placer le bol env. 3 minutes au micro-ondes
4. Démouler et placer dans une assiette

Coin des astuces

- Il est également possible de cuire le bowl cake au four
- Dans ce cas, verser la préparation dans un ou deux ramequin(s) / moules à muffins et enfourner env. 15 minutes dans un four préchauffé à 200°
- Il est aussi possible d'utiliser de la banane écrasée plutôt que de la compote, comme dans ce [bowl cake banane et cacao](#)