

Recette de Bowl cake à la banane pauvre en FODMAP, sans lactose, sans gluten

Ingrédients pour 4 personnes	Matériel
1 banane 1 œuf 40 g de flocon d'avoine 45g de lait d'amande ou de riz 5g de levure chimique Un peu de cannelle 5g de sucre (optionnel)	1 bol qui passe au micro-onde

Préparation du bowl cake à la banane pauvre en FODMAP

Dans un bol qui passe au micro-onde, écraser la banane, ajouter l'œuf et mélanger puis ajouter le lait, les flocons d'avoine, la levure chimique, la cannelle et le sucre et bien mélanger.

Faire cuire environ 2-3 minutes au micro-onde

Laisser tiédir, servir tel quel ou bien le démouler dans une assiette.

Vous pouvez rajouter des fruits frais sur le dessus.

Pour voir la vidéo de la recette [cliquez ici](#)

Pour recevoir mon guide des 300 aliments pauvres en FODMAP, inscrivez-vous à la fin de [cet article](#)