



**PRÉPARATION : 5MIN**  
**CUISSON : 3MIN30**  
**REPOS : 2H**  
**PORTION : 1**

# BOWLCAKE COCO FOURRÉ MYRTILLES

## INGRÉDIENTS

### POUR LE BOWLCAKE :

- 20gr de Farine de Riz
- 20gr de Farine de Coco\*
- 1 Blanc d'Oeuf
- 55gr de Boisson Coco
- 50gr de Yaourt Coco
- 1 c.à.c Levure Chimique
- Sucrant si souhaité

### POUR LE FOURRAGE :

- 2 Petit-suisse (ou 120gr de Skyr)
- 20gr de Sauce Myrtilles\* 0 (à défaut optez pour un Hipro Myrtilles)
- 20gr de Myrtilles
- 5gr de Coco Râpée

## PRÉPARATION

- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients du bowlcake jusqu'à obtenir une préparation lisses et homogène.
- Lisser les bords du bol et cuire 3min30 au micro-ondes. Sortir et démouler sur une assiette. Laisser refroidir le temps de préparer le fourrage.
- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients du fourrage.
- Couper le haut du bowlcake et réserver le chapeau. Découper le cœur du bowlcake et appuyer pour tasser un peu la mie et permettre de recueillir le fourrage. Y déposer le fourrage et venir disposer le chapeau par-dessus en appuyant légèrement.
- Réserver au frais 2h minimum.
- Déguster bien frais, avec quelques myrtilles supplémentaires, c'est une collation ou un petit déjeuner à la fois gourmand, sain, complet, riche en protéines bref il se suffit à lui même !
- Conserver au frais pas plus de 36h au risque que le contour et le chapeau ne se dessèchent.

\*produits dispo sur [www.nutrisport-performances.fr](http://www.nutrisport-performances.fr)  
code promo -12% "ATOUTS12"  
code parrain -5€ "ATOUTS"



Conservation : au frais pas plus de 36h au risque que le contour et le chapeau ne se dessèchent.



[atoutsgourmands.wordpress.com](http://atoutsgourmands.wordpress.com)



@atoutsgourmands