

Des vers pour ...

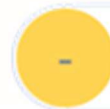
SEM 06 du 02 au 07 février 2026

Carrot bowl-cake



Avec son goût sucré de carotte, son glaçage au fromage blanc, ses noix et ses épices, ce bowl-cake réchauffera votre petit-déjeuner.

Ingrédients



Pour 1 personne



Cannelle
selon vos goûts



Flocon d'avoine
1/2 grand verre (40g)



Mélange quatre épices
selon vos goûts



Cerneau de noix
moins de 1 poignée (10g)



Fromage à tartiner
1 c. à café bombée (20g)



Oeuf
1 œuf (50g)



Carotte
1/3 carotte (50g)



Fromage blanc
1 c. à soupe (20g)



Levure chimique
1 c. à café (5g)



Sucre
2 c. à café (10g)



Lait
2 c. à soupe (40g)

En cuisine !

1. Lavez et râpez les carottes.
2. Concassez les cerneaux de noix à l'aide d'un couteau (ou en les mettant dans un sachet et en les écrasant à l'aide d'une cuillère à soupe).
3. Dans un bol, ajoutez les carottes râpées, les flocons d'avoine, l'œuf, le sucre, le lait, la levure, la cannelle et le mélange quatre épices. Ajoutez la moitié des cerneaux de noix, laissez les autres de côté. Mélangez.
4. Faites cuire le bowl-cake au micro-ondes pendant 2 minutes à pleine puissance. Démoulez si vous souhaitez présenter le bowl-cake sur une assiette.
5. Mélangez le fromage à tartiner et le fromage blanc dans un bol. Répartissez le glaçage sur le bowl-cake.
6. Décorez votre bowl-cake de cerneaux de noix concassés et savourez ce merveilleux petit-déjeuner pour bien commencer la journée. :)

« Je cours tous les jours pendant 15 minutes. Si je manque un jour, j'ajoute 15 minutes au lendemain. Cela a vraiment changé ma vie. Demain je suis censé(e) courir pendant 3 mois » Fussoir (transmis par une patiente)

Sonia GABORIEAU

DIETETICIENNE / NUTRITIONNISTE • 07 81 54 44 50 • sgaborieau@dietbienetre.fr • www.dietbienetre.fr