

BANANE GOURMANDE

Un encas pour se donner de l'énergie !

Informations :

- difficulté : facile
- pour 1 personne
- préparation d'environ 5 minutes
- cuisson d'environ 30 secondes



Ingrédients :

- 1 banane trop mûre
- 1 cuillère à café de cacao en poudre non sucré
- 1 cuillère à soupe de miel liquide
- 1 cuillère à soupe de flocons d'avoine

Préparation :

- 1) Couper la banane en rondelle et les disposer dans un petit bol.
- 2) Saupoudrer de cacao en poudre, de miel et de flocons d'avoine.
- 3) Faire chauffer 30 secondes au micro-onde.
- 4) Déguster tiède.

☀ Les astuces de la p'tite Poule Rousse :

- Une recette anti-gaspi pour sauver de la triste destinée de la poubelle affamée quelques bananes oubliées dans un coin de la cuisine reculé !
- Pour les plus gourmands, ajouter une poignée de fruits secs type amandes ou noisettes.