

# BUENO BOWL

🍴 1 personne

🕒 10min

SMILLA MONNIEZ - DIÉTÉTICIENNE AGRÉÉE



## INGREDIENTS

Pour la base :

- 20 g de farine d'avoine (ou flocons d'avoine mixés)
- 1 banane bien mûre
- 2 càc de cacao amer sans sucre
- 40 ml de lait

Pour le dessus (topping) :

- ~120 g de yaourt Alpro vanille (ou de skyr)
- Un peu de chocolat noir (pour faire fondre)
- Quelques noix de pécan
- Quelques grains de sel (fleur de sel ou gros sel)

## PRÉPARATION

1. Écraser la banane bien mûre dans un bol ou un récipient.
2. Ajouter la farine d'avoine, le cacao amer et le lait, puis mélanger le tout jusqu'à obtenir une texture homogène pour former la base.
3. Étaler le yaourt Alpro vanille (ou le skyr) par-dessus la préparation au chocolat.
4. Faire fondre le chocolat noir et le verser en une fine couche sur le yaourt.
5. Parsemer immédiatement de noix de pécan (entières ou concassées) et de grains de sel.
6. Placer le bol au congélateur pendant 1 heure pour que la coque en chocolat fige et que le tout soit bien frais.
7. Déguster en cassant la coque en chocolat à la cuillère !