

LE BOWL CAKE JAMBON-EMMENTAL

Ingrédients :

- 40 g de **farine**
 - 1 **œuf**
- 3 cuillères à soupe de **lait écrémé**
 - 40 g de **jambon**
 - 20 g d'**emmental râpé**
 - 10 g de **petits pois**
 - 1 petit **oignon haché**
 - 1 pincée de **levure**

Préparation :

Mélanger les flocons d'avoine, la levure, le lait et l'œuf jusqu'à obtenir un **mélange homogène**.

Ajoutez ensuite le jambon coupé finement, les petits pois, l'emmental et l'oignon haché.

Mélangez et enfournez au micro-onde pendant **4 min**.

Vous pouvez ensuite le **déguster accompagné de salade**.

