



Bowl cake jambon emmental

12/09/2019 à 10h58

Par [Laurence Benedetti](#)

Pour 1 personne(s)

Ingrédients :

- 40 g de flocons d'avoine
- 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 :

- Mélangez 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 et de tomates.