

Porzioni: 9

Ingredienti:

- 2 cucchiai dosatori di F1 Cioccolato Delight (Cod. 4468)
- ½ tazza di bevanda alla soia
- 3 uova
- 3 cucchiai di polpa di mele non zuccherata
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- ¾ di tazza di farina integrale
- ⅓ di tazza di cacao amaro in polvere
- 4 cucchiai di miele
- ½ cucchiaino di bicarbonato di sodio

Preparazione:

In una ciotola, mescola il Formula 1 con tutti gli ingredienti fino ad ottenere una pastella liscia. Spruzza l'olio da cucina in una teglia antiaderente, aggiungi la pastella e inforna a 200° per 20 minuti o fino a cottura ultimata.

Nutrienti per porzione:

	Energia (kcal)	Grassi (g)	Carboidrati (g)	Fibre (g)	Proteina (g)
Per porzione	104	2	18	2	5

Gli effetti benefici ed i valori nutrizionali riportati in etichetta si riferiscono al prodotto preparato secondo le modalità d'uso.