

Mug Cake Healthy : La Recette Express et Équilibrée

Ingrédients nécessaires

- 4 cuillères à soupe de farine complète ou de flocons d'avoine mixés
- 1 cuillère à soupe de cacao en poudre non sucré
- 1/2 cuillère à café de levure chimique
- 1 cuillère à soupe de sirop d'érable ou de miel
- 3 cuillères à soupe de lait végétal (amande, soja ou avoine)
- 1 cuillère à soupe d'huile de coco fondue ou de compote de pommes sans sucre ajouté

Matériel requis

- Un mug large adapté au micro-ondes
- Une fourchette ou un petit fouet
- Une cuillère à soupe pour les mesures

Instructions de préparation

- Mélangez les ingrédients secs (farine, cacao, levure) directement dans le mug.
- Ajoutez les ingrédients liquides (lait, sirop, huile/compote) et remuez jusqu'à obtenir une pâte homogène sans grumeaux.
- Placez le mug au micro-ondes et faites cuire pendant 60 à 90 secondes à puissance maximale (800W).
- Laissez reposer le mug pendant 1 minute avant de déguster pour permettre à la texture de se stabiliser.

Astuces pour varier les plaisirs

- Ajoutez quelques pépites de chocolat noir pour une touche gourmande.
- Incorporez une poignée de noix ou d'amandes concassées pour le croquant.
- Servez avec une cuillère de yaourt grec ou quelques fruits frais pour un dessert plus complet.
- Remplacez le cacao par une cuillère à café de beurre de cacahuète pour une version protéinée.