

Mug Cake Healthy : La Recette Express et Équilibrée

Présentation

- Une solution rapide, saine et gourmande pour combler vos petites faims en moins de 5 minutes.
- Recette riche en fibres et protéines, sans sucres raffinés.
- Idéal pour un petit-déjeuner sur le pouce ou un goûter léger.

Ingrédients nécessaires

- 30g de flocons d'avoine (ou farine complète)
- 1 œuf frais
- 2 cuillères à soupe de lait végétal (amande, soja ou avoine)
- 1 cuillère à café de miel ou de sirop d'agave
- 1/2 cuillère à café de levure chimique
- 1 cuillère à café de beurre de cacahuète ou d'amande
- 1 pincée de cannelle (optionnel)
- Quelques pépites de chocolat noir 70% (optionnel)

Matériel requis

- Un mug large allant au micro-ondes
- Une fourchette
- Une cuillère à soupe

Étapes de préparation

- Mélangez les ingrédients secs (flocons d'avoine, levure, cannelle) directement dans le mug.
- Ajoutez l'œuf, le lait et le beurre d'oléagineux.
- Fouettez énergiquement avec la fourchette jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Incorporez les pépites de chocolat sur le dessus.
- Faites cuire au micro-ondes pendant 1 minute 30 à 2 minutes (selon la puissance de votre appareil).
- Laissez reposer 1 minute avant de déguster pour une texture optimale.

Astuces pour varier les plaisirs

- Ajoutez des fruits frais (framboises, myrtilles) pour plus de vitamines.
- Remplacez le beurre d'oléagineux par de la compote de pomme sans sucres ajoutés pour une version plus légère.
- Ajoutez une cuillère à café de graines de chia pour un apport supplémentaire en oméga-3.