

Recette Express : Mug Cake Nature

Ingrédients

- 4 cuillères à soupe de farine
- 3 cuillères à soupe de sucre en poudre
- 1 œuf
- 3 cuillères à soupe de lait
- 3 cuillères à soupe d'huile neutre
- 1/2 cuillère à café de levure chimique
- 1 sachet de sucre vanillé (optionnel)

Matériel nécessaire

- Un grand mug adapté au micro-ondes
- Une fourchette ou un petit fouet

Étapes de préparation

- Mélangez les ingrédients secs (farine, sucre, levure) directement dans le mug.
- Ajoutez l'œuf et mélangez vigoureusement jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Incorporez le lait et l'huile, puis mélangez à nouveau pour bien lier la préparation.
- 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 éviter de vous brûler.

Conseils de réussite

- Vérifiez la cuisson : le gâteau doit être gonflé et ferme au toucher.
- Ne remplissez pas le mug à plus des 2/3 pour éviter les débordements pendant la cuisson.
- Personnalisez votre mug cake en ajoutant des pépites de chocolat ou un zeste de citron avant la cuisson.
- Servez avec une boule de glace ou un peu de chantilly pour une version plus gourmande.