

Recette Express : Mug Cake Nature

Ingrédients

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

Matériel nécessaire

- Un mug large allant au micro-ondes
- Une fourchette ou un petit fouet
- Une cuillère à soupe pour mesurer

Étapes de préparation

- Mélangez les ingrédients secs (farine, sucre, levure, sucre vanillé) directement dans le mug.
- Ajoutez l'œuf et mélangez bien à l'aide de la fourchette pour éviter les grumeaux.
- Incorporez le lait et l'huile, puis mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Faites cuire au micro-ondes pendant 1 minute 30 à 2 minutes à puissance maximale (800W).
- Laissez reposer 1 minute à la sortie du micro-ondes avant de déguster.

Conseils de réussite

- Ne remplissez pas le mug à plus de la moitié pour éviter que la pâte ne déborde pendant la cuisson.
- Le temps de cuisson peut varier selon la puissance de votre micro-ondes ; ajustez de 10 secondes si nécessaire.
- Pour plus de gourmandise, vous pouvez ajouter une touche de chantilly ou quelques fruits frais sur le dessus après cuisson.