

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 (tournesol ou colza)
- 1 œuf

Matériel nécessaire

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

Étapes de préparation

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

Conseils de réussite

- Vérifiez la cuisson : le gâteau doit être gonflé et ferme au toucher sur le dessus.
- Si le gâteau semble encore trop liquide, ajoutez 15 secondes de cuisson supplémentaires.
- Attention : le mug est très chaud à la sortie du micro-ondes, utilisez une manique.
- Personnalisez votre mug cake avec une touche de chantilly, un coulis de fruits ou quelques pépites de chocolat.