

Mug Cake Express sans Lait : La Recette Inratable

Ingrédients nécessaires

- 4 cuillères à soupe de farine de blé
- 2 cuillères à soupe de sucre en poudre
- 2 cuillères à soupe de cacao en poudre non sucré
- 1/2 cuillère à café de levure chimique
- 1 œuf entier
- 3 cuillères à soupe d'huile neutre (tournesol ou colza)
- 3 cuillères à soupe d'eau (ou de jus végétal type amande ou soja)
- 1 pincée de sel
- Optionnel : quelques pépites de chocolat

Matériel requis

- 1 grand mug compatible micro-ondes
- 1 fourchette ou un petit fouet
- 1 cuillère à soupe pour les mesures

Étapes de préparation

- Dans le mug, mélangez tous les ingrédients secs : farine, sucre, cacao, levure et sel.
- Ajoutez l'œuf et mélangez bien à l'aide de la fourchette jusqu'à obtenir une texture homogène.
- Versez l'huile et l'eau (ou le jus végétal), puis mélangez à nouveau énergiquement pour éliminer les grumeaux.
- Si vous utilisez des pépites de chocolat, ajoutez-les sur le dessus de la préparation.
- Faites cuire au micro-ondes pendant 1 minute 30 à 2 minutes à puissance maximale (800W).
- Laissez reposer le mug pendant 1 minute avant de déguster pour laisser la texture se stabiliser.

Astuces pour varier les plaisirs

- Ajoutez une cuillère à café de beurre de cacahuète au centre de la pâte avant la cuisson pour un cœur fondant.
- Remplacez l'eau par du café fort pour une version moka intense.

- Saupoudrez de noix de coco râpée ou de fruits frais après la cuisson pour une touche de fraîcheur.
- Pour une version sans gluten, remplacez la farine de blé par un mélange de farine sans gluten type mix pâtisserie.