

Recette Express : Mug Cake sans Lait

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 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 levure chimique
- 1 pincée de sel

Matériel requis

- Un grand mug compatible micro-ondes
- Une fourchette ou un petit fouet
- Une cuillère à soupe pour mesurer

Étapes de préparation

- Mélangez les ingrédients secs (farine, sucre, cacao, levure, sel) directement dans le mug.
- Ajoutez l'œuf et mélangez vigoureusement avec la fourchette jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Incorporez l'huile et l'eau (ou le jus végétal) en mélangeant bien pour éviter les grumeaux.
- Placez le mug au micro-ondes et faites cuire pendant 1 minute 30 à 2 minutes à puissance maximale (800W).
- Laissez reposer le gâteau pendant 1 minute avant de le déguster pour qu'il finisse de figer.

Conseils de gourmandise

- Ajoutez quelques pépites de chocolat noir dans la pâte avant la cuisson.
- Pour une texture plus fondante, réduisez le temps de cuisson de 15 secondes.
- Accompagnez votre mug cake d'une noisette de purée d'amande ou de quelques fruits frais.