

# Mug Cake Express sans Lait : Recette Rapide et Gourmande

---

## 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
- 3 cuillères à soupe d'eau (ou de jus végétal type amande ou soja)
- 2 cuillères à soupe d'huile neutre (tournesol ou colza)
- 1 pincée de sel

## Matériel requis

- Un grand mug 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, cacao, levure, sel) directement dans le mug.
- Ajoutez l'eau et l'huile au mélange sec.
- Remuez énergiquement avec la fourchette jusqu'à obtenir une pâte homogène et sans 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 déguster pour éviter de vous brûler.

## Astuces pour varier

- Ajoutez quelques pépites de chocolat noir pour un cœur fondant.
- Incorporez une pincée de cannelle ou quelques gouttes d'extrait de vanille pour parfumer.
- Ajoutez quelques noix concassées pour apporter du croquant.
- Servez avec une touche de sucre glace ou des fruits frais sur le dessus.