Mug cake au café



http://www.lesrecettesdejuliette.fr

Ingrédients, pour 1 mug cake

- 2 c. à s. de farine (avec ou sans gluten)
- 1 c. à s. de fécule de maïs ou pomme de terre
 - 1 c. à c. de poudre à lever
 - 3 c. à s. de sucre non raffiné (de coco, rapadura...)
 - 1 à 2 c. à c. de <u>bambu</u> (café instantané)
 - 1 c. à s. de purée d'amande blanche ou complète
- 100 g. de compote de pomme non sucrée ou 1 oeuf
 - 1 c. à s. de crème de coco

La recette de Juliette

- 1. Mélanger la compote et le sucre dans un mug. Ajouter la crème de coco et remuer.
- 2. Ajouter la farine, la fécule et le « café » instantané Bambu. Mélanger jusqu'à obtention d'un mélange bien lisse.
- 3. *Pour une cuisson au micro-ondes* : Faire cuire 2 min au micro-ondes, puissance 900 W.
- 4. *Pour une cuisson sans micro-ondes*: Verser 3 cm d'eau dans une casserole assez haute et faire bouillir. Lorsque l'eau bout, y déposer le mug et couvrir à l'aide d'un couvercle (ce dernier ne doit pas toucher le haut du mug car le gâteau va gonfler à la cuisson).

Laisser cuire 15-20 minutes (le temps de cuisson dépend de la forme de votre mug). Planter la lame d'un couteau au coeur du gâteau pour en vérifier la cuisson. Si elle en ressort sèche, votre *mug cake* est cuit. Laisser quelque peu refroidir et déguster de suite.