

Mug cake sucré



Saison

Toute l'année



Difficulté

Facile



Temps

5 min



Cuisson

2 min



Ce qu'il vous faut (pour 1 mug)

20-30g de farine = 2-3 cuillères à soupe selon appétit

50g de compote = 1/2 pot : 1/2 pomme

1/2 cuillère à soupe de levure chimique

1 cuillère à café de poudre de cacao

Facultatif : carrés de chocolat...

A faire

Si vous le souhaitez, vous pouvez réaliser votre compote au micro-onde : éplucher et découper en petits morceaux 1/2 pomme. Mettre dans un récipient adapté, avec sucre, cannelle... Cuire 3 min environ au micro-onde.

Mélanger à l'aide d'une cuillère ou fourchette tous les ingrédients dans une tasse.

Faire cuire au micro-onde pendant 2 minutes. Sortir du four. La pâte peut être encore un peu molle, mais la préparation continue à cuire encore après.

- Variantes -

- * Vous pouvez remplacer la farine par de la poudre d'amande ou de noisette.
- * La compote peut être réalisée avec d'autres fruits : poire, banane.
 - * Ajouter de la vanille ou de la cannelle pour varier les saveurs.
- * Additionner des morceaux de graines oléagineuses (amandes, noisettes, pistaches, noix, ...), cela ne pourra que rendre meilleur votre dessert.



Restez chez vous, prenez soin de vous.

En cas de besoin le SSU est là pour vous. ssu@univ-lyon2.fr