

RECETTE : MUG CAKE CHOCO KETO SPÉCIAL FLEMME !

DÉGUSTATION :

Plongez dans le 'Mug Cake Choco Keto Spécial Flemme!' : pour ces moments où vous rêvez d'une gourmandise chocolatée sans sortir tout l'arsenal de pâtisserie. Une petite envie? Un micro-ondes? C'est parti! Ce mug cake, aussi rapide que délicieux, c'est le remède anti -tracas qui chuchote à votre oreille : 'Pas besoin de bouger, juste savourer'

TEMPS :

Préparation : 10 min

Cuisson : 1 minute 30

PRODUITS DE LA BOUTIQUE UTILISÉS (EN GRAS DANS LA RECETTE) :

Erythritol Délices Low carb

Poudre d'amande Nutty

Cacao en poudre Bio Torras

Huile de Coco Vierge Bio

NB :

Toutes les recettes ont été élaborées dans le studio Délices Low Carb à Toulouse (31) et calculées avec **la table CIQUAL**.

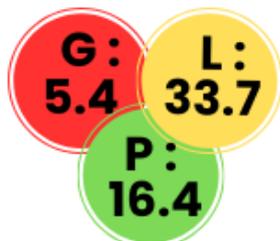
Les macronutriments de toutes les recettes ont été calculés et présentés sous la forme de pastilles colorées : **G= Glucides, L= Lipides, P= Protéines**



Mug cake choco keto spécial flemme !

Ingrédients :

Pour 1 mugcake:



Pour 1 personne

- 1 gros œuf
- 1 càs d'**Erythritol Délices Low carb***
- 2 càs de **poudre d'amande Nutty***
- 1 càs de **cacao en poudre non sucré Torras***
- 1/2 càc de levure chimique
- 1 càs d'**huile de coco bio***
- 1/2 càc d'extrait de vanille
- Une pincée de sel

*Les produits en gras sont disponibles sur www.deliceslowcarb.com



Mug cake choco keto spécial flemme

Étapes :

1. Graissez une grande tasse micro-ondable avec du beurre ou de l'huile de coco
2. Dans la tasse, mélangez la poudre d'amande, le cacao en poudre, l'erythritol, la levure chimique et le sel jusqu'à obtention d'un mélange homogène
3. Ajoutez l'oeuf, l'huile de coco bio et l'extrait de vanille, puis mélangez bien jusqu'à ce que la pâte soit homogène
4. Cuire 1m30 au micro-onde à puissance maximale

Bonne dégustation !

