



MUGCAKE FAÇON COOKIE

Pour une version sans gluten éviter l'avoine et l'épeautre.

 5 minutes 20 minutes 2 portions

INGRÉDIENTS

- 1/2 unité moyenne de banane, pulpe, crue [75 g]
- 1/2 sachet moyen de levure chimique ou Poudre à lever [9 g]
- 50mL de boisson végétale (amande, noisette, châtaigne, soja, ...)
- 1 unité moyenne [M] d'oeuf, cru [58 g]
- 15 grammes de flocons d'avoine de quinoa ou de millet ou de sarrasin
- 1 cuillère à soupe bombée de cacao, non sucré, poudre soluble [20 g]
- 3 carrés de chocolat noir

MODE DE PRÉPARATION

1° Mixer tous les ingrédients excepté le chocolat noir à l'aide d'un blinder.

2° Verser dans 2 mugs.

3° Parsemer de chocolat noir concassé.

4° Enfourner pour 15min à 180°C.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (117 g)	% AR
ÉNERGIE	128 kcal	150 kcal	8 %
LIPIDES	7 g	8 g	13 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	4 g	20 %
CHOLESTÉROL	87 mg	102 mg	34 %
SODIUM	570 mg	668 mg	28 %
GLUCIDES	17 g	20 g	7 %
SUCRES	8 g	10 g	-
FIBRES ALIMENTAIRES	5 g	5 g	22 %
PROTÉINES	7 g	8 g	-