



MUGCAKE FARINE D'AMANDE (KETO FRIENDLY)

Ce petit Mug ou Ramequin Framboise sera parfait pour un petit Déjeuner ou collation. Peu sucré, sans acides gras saturés et super facile. Sans gluten, et sans FODMAPs selon les quantités indiquées 😊

 10 minutes

 10 minutes

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 25g poudre d'amande
- 30g compote sans sucres ajoutés (Pomme ou framboise)
- 10g ou 1 c à soupe de boisson d'amandes sans sucres Bio (ou lait de vache)
- 1/2 càc de vanille liquide
- 1 poignée de framboise fraîche (30g)
- 2 cac de crème fraîche
- 1 unité moyenne (M) d'oeuf, cru (58 g)
- 1/4 de sachet de levure chimique ou Poudre à lever (18 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mélangez le tout dans l'ordre, placez la préparation dans un petit ramequin et Micro-ondes 2:30 minutes
!! Et voilà Laissez bien refroidir 😊 Parsemez avec 2/3 framboises et des amandes effilées.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (202 g)	% AR
ÉNERGIE	164 kcal	331 kcal	17 %
PROTÉINES	7 g	14 g	29 %
GLUCIDES	8 g	16 g	6 %
SUCRES	4 g	8 g	9 %
LIPIDES	13 g	26 g	37 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	7 g	36 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	5 g	19 %
SODIUM	1267 mg	2559 mg	107 %