



## MUG CAKE AUX MYRTILLES FARINE AMANDE (KETO FRIENDLY)

 5 minutes 30 minutes 0.9 portion

### INGRÉDIENTS

- 4 càs de lait d'amande
- 30 grammes de poudre d'amande
- 1 petite càc de cannelle, poudre
- 50g de myrtilles crues ou surgelées selon la saison
- 15 grammes de protéines végétales - Vanilla **ou** 1 oeuf cru
- 1 càc de miel (optionnel) **ou** 1 càc de sirop d'érable (optionnel)
- 1/2 sachet moyen de levure chimique ou Poudre à lever [9 g]

### MODE DE PRÉPARATION

- 1° Ecrasez & mélangez tous les ingrédients dans une tasse à l'exception des myrtilles
- 2° Ajoutez ensuite les myrtilles et mélangez délicatement
- 3° Enfourez 25 min à 200° ou 5 min au micro-ondes, puissance max. [Vérifiez tout de même selon la cuisson souhaitée]

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (250 g)	% AR
ÉNERGIE	153 kcal	382 kcal	19 %
PROTÉINES	6 g	16 g	32 %
GLUCIDES	8 g	21 g	8 %
SUCRES	3 g	8 g	9 %
LIPIDES	9 g	23 g	33 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	13 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	6 g	22 %
SODIUM	581 mg	1451 mg	60 %