

MUG CAKE AU CHOCOLAT LOW FODMAP

1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 oeuf entier
- 30 grammes de farine de riz ou maïs ou quinoa ou sarrasin
- 2 grammes de levure chimique ou Poudre à lever
- 20 grammes d'édulcorant à base d'extrait de stévia
- 30 grammes de lait bjorg amandes sans sucres
- 5 grammes d'huile de coco
- 5 grammes de cacao, non sucré en poudre

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mélanger les ingrédients dans une tasse allant au micro-ondes jusqu'à obtenir une texture homogène
- 2° Chauffer 1min-1min30 au micro-onde en surveillant [ça gonfle c'est normal]
- 3° Laisser reposer un peu avant de le consommer

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (138 g)	% AR
ÉNERGIE	211 kcal	291 kcal	15 %
PROTÉINES	7 g	10 g	19 %
GLUCIDES	32 g	44 g	17 %
SUCRES	0 g	1 g	1 %
LIPIDES	9 g	12 g	17 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	2 g	12 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	3 g	10 %
SODIUM	274 mg	379 mg	16 %