

Besoin d'une pause... ?

Faire ses devoirs pendant que papa et maman sont en télétravail! C'est pas amusant !

Une petite pause serait la bienvenue? Je vous propose de préparer le goûter en famille

*Voici une recette de **MUG CAKE** facile, rapide et délicieuse*



+ Liste des ingrédients :

- Un mug ou une grande tasse
- Une noisette de beurre
- Une cuillère à soupe de sucre + 1/2 sachet de sucre vanillé
- 1 oeuf
- 2 cuillères à soupe bombées de farine
- Une pincée de levure chimique
- 50ml de lait
- Quelques gouttes d'extrait de vanille
- 2 carrés de chocolat
- ½ banane

+ Réalisation de la recette :

Allumer le four à 200°C

Ou bien utiliser le micro-onde

Etaler le beurre à l'intérieur du mug à l'aide de vos doigts





Sucre

+

Œuf



Sucre vanillé

Puis on mélange bien, directement dans le mug, à l'aide d'une fourchette.

Ajouter la farine et la levure, remuer puis verser le lait



Remuer à nouveau puis ajouter 2 carrés de chocolat

Et des rondelles de banane

Ou d'autres gourmandises ou fruits



Mettre au four traditionnel pendant 15 minutes à 200°C

Ou bien au micro-ondes 90 secondes à 600W

Attendre que le mug cake gonfle bien.



Il n'y a plus qu'à déguster.



Quel plaisir !

MIAMM MIAMMMM