



MUG CAKE SANS GLO

(GLUTEN, LACTOSE, OEUF)

*Cuisson vapeur avec Vitaliseur
à 95° maximum*

INGREDIENTS

Pour 1 personne

- 3 c à S de farine riz complet
- 1 c à C de levure sans phosphate
- 2 c à S de cacao en poudre
- 2 c à S de sucre de canne complet
- 5 c à S de lait sans lactose
- 3 c à S d'huile végétale

TEMPS

- Préparation | 5 mn
- Cuisson | 20 mn
- Repos | 20 mn
- A déguster tiède ou froid

PREPARATION

- 01** Remplir un tiers de la cuve du Vitaliseur d'eau et porter à ébullition.
- 02** Pendant ce temps, mélanger au fouet farine + levure + cacao + sucre dans un petit saladier
- 03** Faire un puits, ajouter lait + huile. Bien mélanger le tout jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène
- 04** Verser dans un mug ou un pot en verre huilé aux 3/4
- 05** Déposer le mug sur le tamis du Vitaliseur. Faire cuire pendant 20 minutes. Attendre 20 mn avant de soulever le couvercle.

www.escalesansgluten.com
REPRODUCTION INTERDITE

Astuce pour vérifier la cuisson : plongez une pique au coeur du mug-cake qui doit ressortir parfaitement propre et sèche sinon ajouter quelques minutes de cuisson

Astuces



Autre façon pour cuire à la vapeur...

Verser 3 cm d'eau au fond d'une casserole un peu haute, poser un couvercle et mettre à bouillir.

Pendant ce temps, préparer votre mélange.

Dès que l'eau arrive à ébullition, déposer le mug ou le pot en verre au fond de la casserole et poser un couvercle.

Laisser cuire 15 mn sans jamais soulever le couvercle puis vérifier la cuisson à l'aide d'une pique.



Au micro-onde c'est possible mais...

Attention !!

Bien surveiller la cuisson, pas au-delà de 3 mn, reste à régler la puissance.



Pour les plus gourmands

Verser la moitié du mélange puis ajouter 2 ou 3 carrés de chocolat. Recouvrir par la suite avec le reste de la préparation.



Pour le choix des ingrédients, à remplacer...

Pour le lait : vous pouvez utiliser lait végétal (amande, riz, noisette...), lait sans lactose ou lait traditionnel (si pas d'intolérance ou allergie au lactose)

Pour le sucre : vous pouvez utiliser le sucre de votre choix

Pour la farine : vous pouvez utiliser farine de sarrasin, farine de riz blanche.