

# Index

---



1. Mug Cake pousses d'épinards et parmesan



2. Mug Cake crevettes



3. Mug Cake framboises-amandes



4. Mug Cake pommes



5. Mug Cake myrtilles-ricotta



6. Carottes Mug Cake

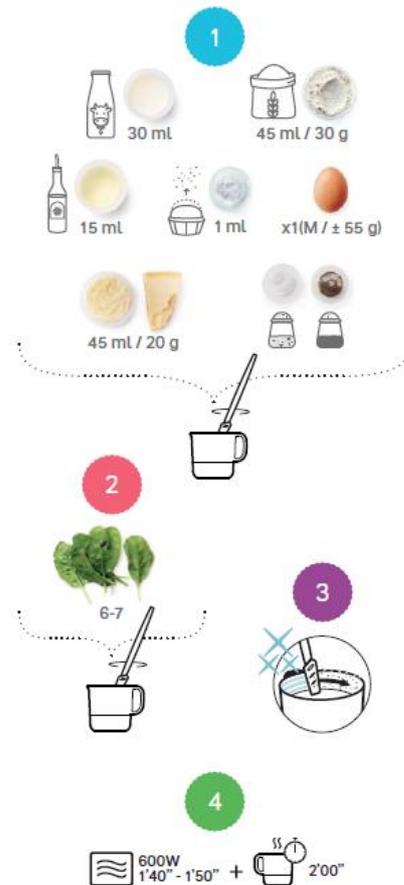


7. Mug Cake choco-banane



8. Mug Cake à la pâte à tartiner

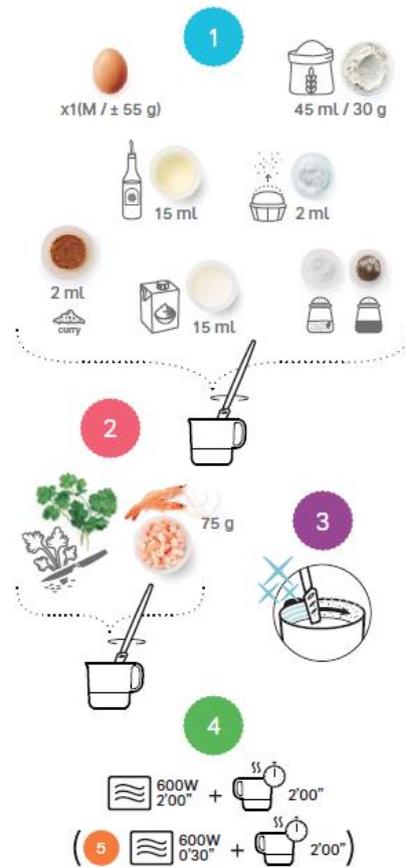
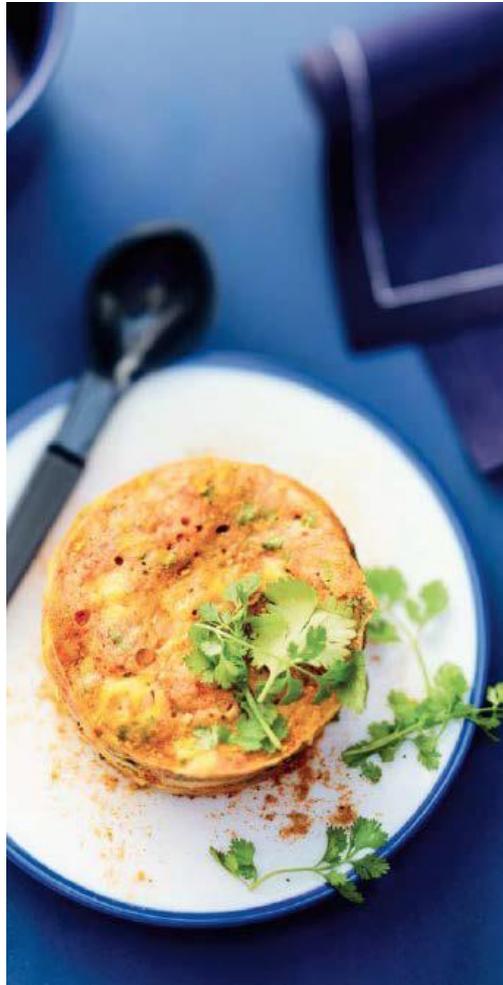
# 1. Mug Cake pousses d'épinards et parmesan



- 30 ml de lait
- 30 g de farine (± 45 ml)
- 15 ml d'huile
- 1 ml de levure chimique
- 1 œuf moyen
- 20 g de parmesan râpé (± 45 ml)
- Sel et poivre
- 6 ou 7 feuilles de pousses d'épinard

1. Versez dans le **Mug** le lait, la farine, l'huile, la levure chimique, l'œuf, le parmesan, le sel, le poivre et mélangez (**Spatule silicone fine**).
2. Ajoutez les pousses d'épinard et mélangez.
3. Nettoyez les bords du Mug (Spatule silicone fine) et faites cuire environ 1 mn 45 à 600 watts. Laissez reposer 2 mn.

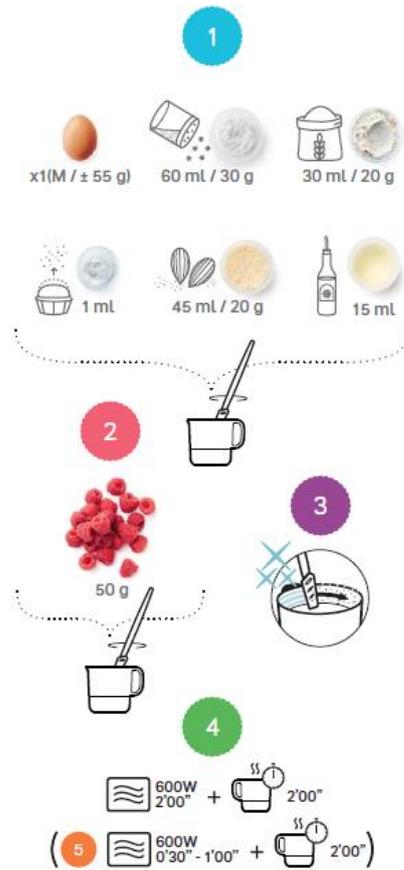
## 2. Mug Cake crevettes



- 1 œuf moyen
- 30 g de farine (± 45 ml)
- 15 ml d'huile
- 2 ml de levure chimique
- 2 ml de curry
- 15 ml de crème liquide
- Sel et poivre
- 10 feuilles de coriandre hachées
- 75 g de crevettes décortiquées cuites et hachées

1. Mettez dans le **Mug** l'œuf, la farine, l'huile, la levure chimique, le curry, la crème liquide, le sel, le poivre et mélangez (**Spatule silicone fine**).
2. Ajoutez les feuilles de coriandre et les crevettes hachées puis mélangez.
3. Nettoyez les bords du Mug (**Spatule silicone fine**) et faites cuire environ 2 mn à 600 watts. Laissez reposer 2 mn.
4. Si besoin, refaites chauffer 30 s à 600 watts. Laissez reposer 2 mn.

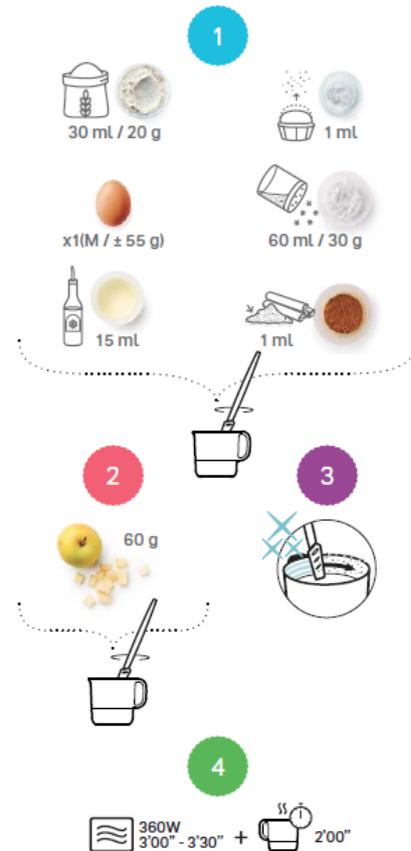
### 3. Mug Cake framboises-amandes



- 1 œuf moyen
- 30 g de sucre glace (± 60 ml)
- 20 g de farine (± 30 ml)
- 1 ml de levure chimique
- 20 g d'amandes en poudre (± 45 ml)
- 15 ml d'huile
- 50 g de framboises

1. Mettez dans le **Mug** l'œuf, le sucre glace, la farine, la levure chimique, la poudre d'amandes, l'huile et mélangez (**Spatule silicone fine**).
2. Ajoutez les framboises et mélangez.
3. Nettoyez les bords du Mug (Spatule silicone fine) et faites cuire environ 2 mn à 600 watts. Laissez reposer 2 mn.
4. Si besoin, refaites chauffer 30 s à 1 mn à 600 watts et laissez reposer 2 mn.

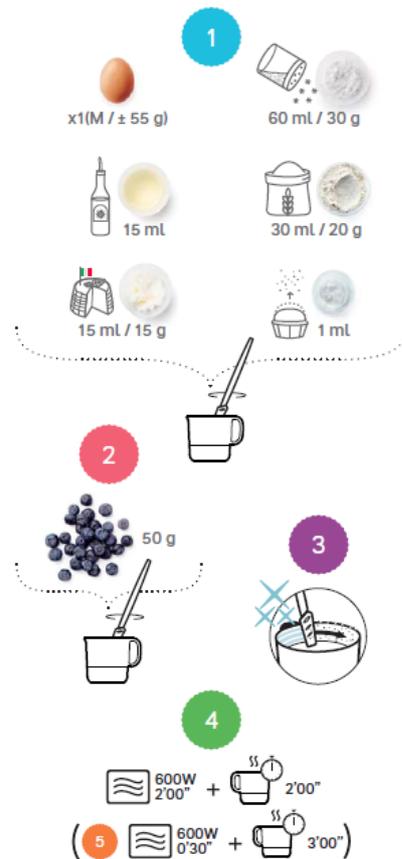
## 4. Mug Cake pommes



- 20 g de farine (± 30 ml)
- 1 ml de levure chimique
- 1 œuf moyen
- 30 g de sucre glace (± 60 ml)
- 15 ml d'huile
- 1 ml de cannelle en poudre
- 60 g de pomme

1. Mettez dans le **Mug** la farine, la levure, l'œuf, le sucre glace, l'huile, la cannelle et mélangez (**Spatule silicone fine**).
2. Ajoutez la pomme épluchée et coupée en petits morceaux puis mélangez.
3. Nettoyez les bords du Mug (Spatule silicone fine) et faites cuire environ 3 mn 15 à 600 watts. Laissez reposer 2 mn.

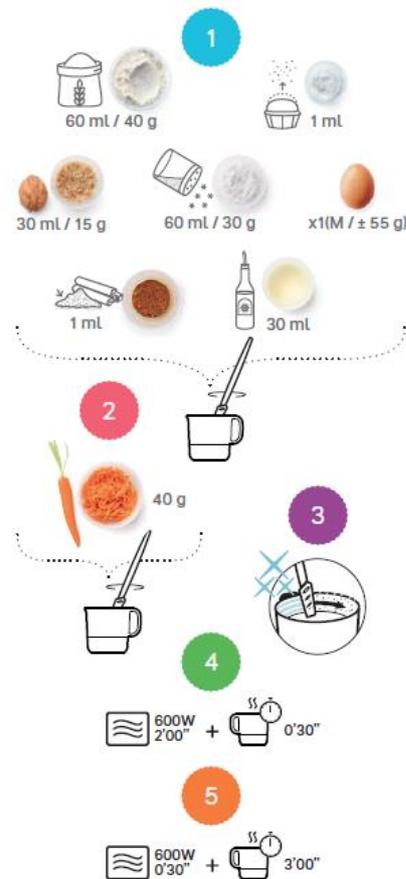
## 5. Mug Cake myrtilles-ricotta



- 1 œuf moyen
- 30 g de sucre glace (± 60 ml)
- 15 ml d'huile
- 20 g de farine (± 30 ml)
- 15 ml de ricotta
- 1 ml de levure chimique
- 50 g de myrtilles

1. Mettez dans le **Mug** l'œuf, le sucre glace, l'huile, la farine, la ricotta, la levure chimique et mélangez (**Spatule silicone fine**).
2. Ajoutez les myrtilles et mélangez.
3. Nettoyez les bords du Mug (Spatule silicone fine) et faites cuire environ 2 mn à 600 watts. Laissez reposer 2 mn.
4. Si besoin, refaites chauffer environ 30 s à 600 watts et laissez reposer 3 mn.

## 6. Mug Cake Carottes



- 40 g de farine ( $\pm$  60 ml)
  - 1 ml de levure chimique
  - 15 g de noisettes en poudre ( $\pm$  30 ml)
  - 30 g de sucre glace ( $\pm$  60 ml)
  - 1 œuf moyen
  - 1 ml de cannelle
  - 30 ml d'huile
  - 40 g de carottes épluchées et râpées
1. Mettez dans le **Mug** la farine, la levure chimique, les noisettes, le sucre glace, l'œuf, la cannelle, l'huile et mélangez (**Spatule silicone fine**).
  2. Ajoutez les carottes épluchées et râpées, et mélangez.
  3. Nettoyez les bords du Mug (Spatule silicone fine) et faites cuire environ 2 mn à 600 watts. Laissez reposer 30 s.
  4. Refaites chauffer environ 30 s à 600 watts et laissez reposer 3 mn.

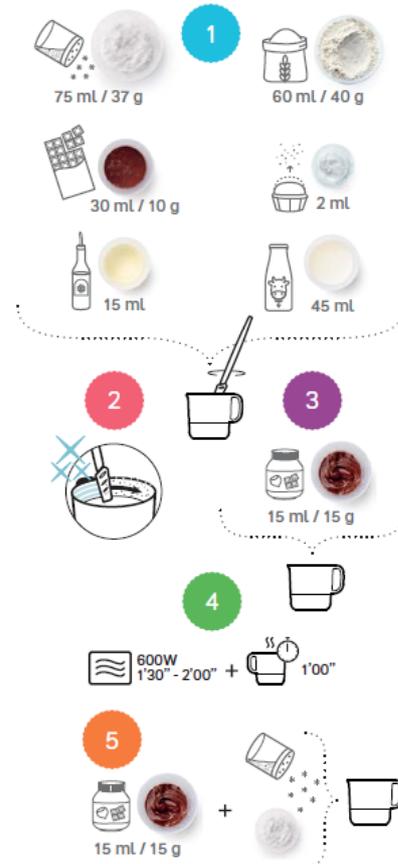
## 7. Mug Cake choco-banane



- 15 ml de lait
- 15 ml d'huile
- 1 œuf moyen
- 30 g de sucre glace (± 60 ml)
- 30 g de farine (± 45ml)
- 1 ml de levure chimique
- 25 g de pépites de chocolat
- 60 g de banane épluchée
- Chantilly

1. Mettez dans le **Mug** le lait, l'huile, l'œuf, le sucre glace, la farine, la levure chimique et mélangez (**Spatule silicone fine**).
2. Ajoutez les pépites de chocolat, la banane en morceaux et mélangez.
3. Nettoyez les bords du Mug (Spatule silicone fine) et faites cuire environ 2 mn à 600 watts. Laissez reposer 2 mn.
4. Si besoin, refaites chauffer environ 40 s à 600 watts et laissez reposer 3 mn.
5. Servez avec de la chantilly.

## 8. Mug Cake pâte à tartiner



- 37 g de sucre glace ( $\pm$  75ml)
- 40 g de farine ( $\pm$  60 ml)
- 10 g de cacao en poudre ( $\pm$  30 ml )
- 2 ml de levure chimique
- 15 ml d'huile
- 45 ml de lait
- 30 g de pâte à tartiner au chocolat ( $\pm$  30 ml)
- Sucre glace

1. Mettez dans le **Mug** le sucre glace, la farine, le cacao, la levure chimique, l'huile, le lait et mélangez (**Spatule silicone fine**).
2. Nettoyez les bords du Mug (Spatule silicone fine).
3. Ajoutez 15 ml de pâte à tartiner au milieu sans mélanger.
4. Faites cuire environ 2 mn à 600 watts et laissez reposer 1 mn.
5. Servez avec le reste de pâte à tartiner dessus et saupoudré de sucre glace.