

MUG CAKE AU CHOCOLAT ALLÉGÉ (V)

INGRÉDIENTS POUR 1 PERSONNE

- 10 g de ~~chocolat~~
- 2 c. à soupe de farine complet
- 1 œuf
- 1 cuillère à soupe de ~~lait~~ demi-écrémé
- 1/2 cuillère à ~~café~~ de ~~sucré~~ sucre
- 1 cuillère à soupe de ~~fromage~~ blanc 0%

PRÉPARATION

Mettez le chocolat et le lait dans le mug et ~~passez~~ 30 secondes à 1 minute au micro-ondes pour que le chocolat fonde. Mélangez énergiquement pour que le chocolat soit lisse.

Ajoutez le fromage blanc, le sucre, l'œuf et ~~fouettez~~ (j'utilise une petite fourchette) !

Ajoutez ensuite la farine et ~~fouettez~~ de nouveau.

~~Passez~~ 1 minute au micro-ondes.

VALEUR CALORIQUE POUR 1 PERSONNE

kcal: 250

BON APPÉTIT !