

Pour 1 mug :



# Mugcake



@saindelicieux

## ***Ingrédients***

- 50 g compote de pommes
- 20 g de poudre d'amande
- 10 g de farine
- 1 oeufs
- 10 g de pépites de chocolat
- 1 càc de levure chimique

## ***Préparation***

- ① Mettez la compote de pommes , la poudre d'amande, la farine, la levure chimique et l'œuf et mélangez bien l'ensemble pour que ce soit bien homogène.
- ② Mettez environ 7 à 8 g dans le mug et mélangez.
- ③ Mettez le reste des pépites sur le dessus.
- ④ Mettez au micro-onde 1 min 30 à vitesse max.

## ***Manger équilibré***

**Quantité :** 1 personne

**Petit déjeuner :** Accompagnez votre mugcake avec un produit laitier et une demi portion de fruit.

**Goûter :** Pensez à réduire vos macros dans les autres repas de la journée en réduisant les apports de cette recette (code couleur)