

# MUGCAKE DE NOËL

SANS GLUTEN

VÉGÉTARIEN

SANS LACTOSE

Compatible avec les phases  
DETOX, ATTAQUE, BOOSTER et ÉQUILIBRE  
du programme LeBootCamp

## Ingrédients pour 1 convive :

- 40 g de chocolat noir
- 35 g de purée de noisettes (ou d'amande)
- 20 g de farine mix sans gluten
- 1 sachet de sucre vanillé
- 20 cl de lait d'amande (ou noisette)
- 1 oeuf

## Étapes :

### ● 1) Préparez la pâte.

Dans une tasse allant au micro-ondes, coupez le chocolat en morceaux et faites-le fondre à puissance (300 à 600 watts). Procédez à des cycles de 30 secondes pour ne pas le brûler et profitez-en pour mélanger à chaque passage.

Ajoutez le sucre vanillé et l'oeuf et mélangez bien.

Incorporez le lait tiède ou chaud et la purée de noisettes jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse. Puis, mélangez progressivement la farine jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène sans grumeaux.

### ● 2) Faites cuire le Mugcake de Noël.

Passez la tasse avec la préparation au micro-ondes à puissance maximale pendant 1 minute environ. Plantez la lame d'un couteau au cœur du gâteau pour en vérifier la cuisson, si ce n'est pas suffisant ajoutez 30 secondes supplémentaires.

● 3) Décorez avec du sucre glace, une feuille de menthe et ajoutez une touche de gelée de cranberries (voir page 10 dans notre recette de Bouchées Booster) diluée avec un peu d'eau. Servez avec une boule de glace et dégustez aussitôt.

### ● \*Pour une cuisson sans micro-onde :

Versez 3 cm d'eau dans une casserole assez haute et faites bouillir.

Lorsque l'eau bout, déposez le mug et couvrez à l'aide d'un couvercle (il ne doit pas toucher le haut du mug car le gâteau va gonfler à la cuisson). Laissez cuire 15-20 minutes. Plantez la lame d'un couteau au cœur du gâteau. Si elle en ressort sèche, votre mug cake est cuit.

