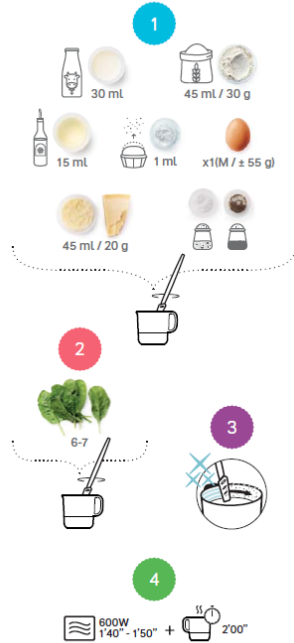


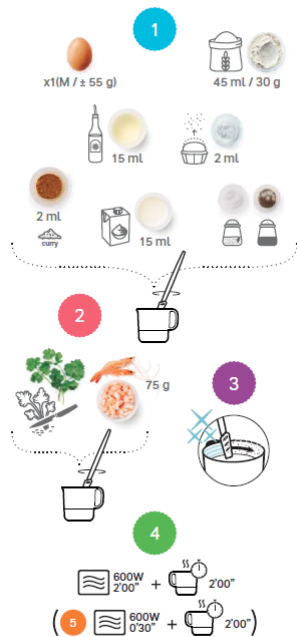
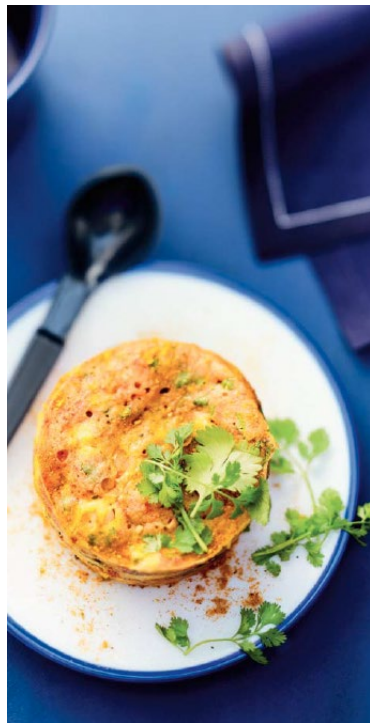
Mug Cake aux petites feuilles d'Épinards et Parmesan



- 30 ml (2 c. à s.) de lait
- 45 ml (3 c. à s.) de farine
- 15 ml d'huile de tournesol
- 1 ml de levure chimique
- 1 oeuf
- 45 ml (3 c. à s.) de parmesan rapé
- sel et poivre
- 6 ou 7 petites feuilles d'épinards

1. Versez le lait, l'huile, la levure chimique, l'œuf, le parmesan, le sel et poivre dans le **Micro Mug Cake** et mélangez à l'aide de la **Spatule en Silicone Étroite**.
2. Ajoutez les petites feuilles d'épinards et mélangez à nouveau.
3. Raclez le bord intérieur de la tasse, afin qu'il n'y ait pas de résidus.
4. Placez le Micro Mug Cake au micro-ondes pendant 1 mn 40 à 1 mn 50 à 600 watts.
5. Laissez reposer 2 mn avant de déguster.

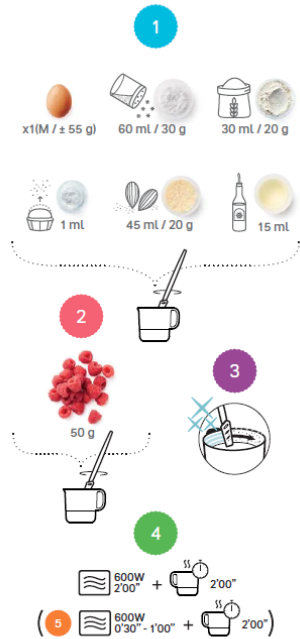
Mug Cake aux Scampis Exotiques



- 1 oeuf
- 45 ml (3 c. à s.) de farine
- 15 ml (1 c. à s.) d'huile de tournesol
- 2 ml (\pm ½ c. à c.) de levure chimique
- 2 ml (\pm ½ c. à c.) de poudre de curry
- 15 ml (1 c. à s.) de crème épaisse
- sel et poivre
- 10 feuilles de coriandre finement hachées
- 75 g de scampis hachés

1. Versez l'œuf, la farine, l'huile, la levure chimique, le curry, la crème épaisse ainsi que le sel et poivre dans le **Micro Mug Cake** et mélangez à l'aide de la **Spatule en Silicone Étroite**.
2. Ajoutez la coriandre hachée, les scampis hachés et mélangez à nouveau.
3. Raclez le bord intérieur de la tasse, afin qu'il n'y ait pas de résidus.
4. Placez le Micro Mug Cake au micro-ondes pendant 2 mn à 600 watts. Laissez reposer 2 mn.
5. Si nécessaire, remettez au micro-ondes 30 s à 600 watts. Laissez à nouveau reposer pendant 2 mn.

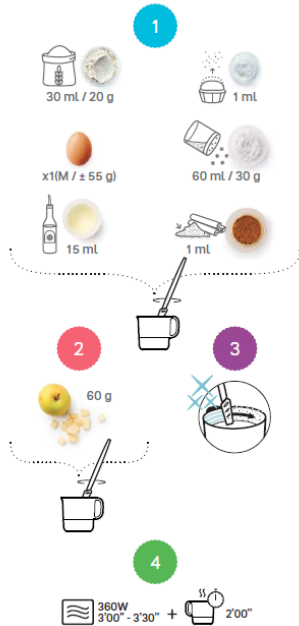
Mug Cake aux Framboises et Amandes



- 1 oeuf
- 60 ml (4 c. à s.) de sucre glace
- 30 ml (2 c. à s.) de farine
- 1 ml de levure chimique
- 45 ml (3 c. à s.) de poudre d'amande
- 15 ml (1 c. à s.) d'huile de tournesol
- 50 g de framboises

1. Versez l'œuf, le sucre glace, la farine, la levure chimique, la poudre d'amandes et l'huile dans le **Micro Mug Cake**. Mélangez à l'aide de la **Spatule en Silicone Étroite**.
2. Ajoutez les framboises et mélangez à nouveau.
3. Raclez le bord intérieur de la tasse, afin qu'il n'y ait pas de résidus.
4. Placez le Micro Mug Cake au micro-ondes pendant 2 mn à 600 watts. Laissez reposer 2 mn.
5. Si nécessaire, remettez au micro-ondes 30 sec à 1 mn à 600 watts. Laissez à nouveau reposer pendant 2 mn

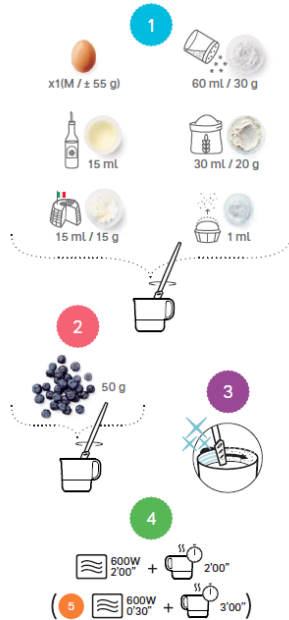
Mug Cake aux Pommes



- 30 ml (2 c. à s.) de farine
- 1 ml de levure chimique
- 1 oeuf
- 60 ml (4 c. à s.) de sucre glace
- 15 ml (1 c. à s.) d'huile de tournesol
- 1 ml de cannelle
- 60 g de pommes coupées en dés

1. Versez la farine, la levure chimique, l'œuf, le sucre glace, l'huile et la cannelle dans le **Micro Mug Cake**. Mélangez à l'aide de la **Spatule en Silicone Étroite**.
2. Ajoutez les dés de pommes et mélangez à nouveau.
3. Raclez le bord intérieur de la tasse, afin qu'il n'y ait pas de résidus.
4. Placez le Micro Mug Cake au micro-ondes pendant 3 mn à 3 mn 30 à 360 watts.
5. Laissez reposer 2 mn.

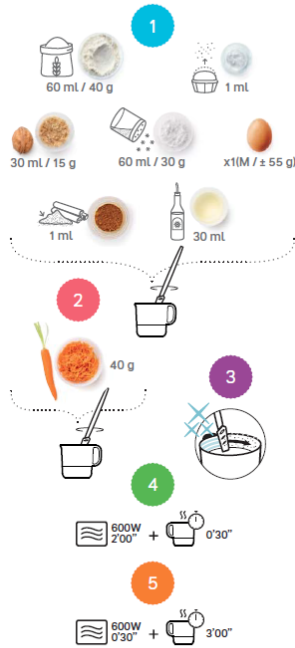
Mug Cake aux Myrtilles et Ricotta



- 1 oeuf
- 60 ml (4 c. à s.) de sucre glace
- 15 ml (1 c. à s.) d'huile de tournesol
- 30 ml (2 c. à s.) de farine
- 15 ml (1 c. à s.) de ricotta
- 1 ml de levure chimique
- 50 g de myrtilles

1. Versez l'œuf, le sucre glace, la farine, la ricotta, la levure chimique et l'huile dans le **Micro Mug Cake**. Mélangez à l'aide de la **Spatule en Silicone Étroite**.
2. Ajoutez les myrtilles et mélangez à nouveau.
3. Raclez le bord intérieur de la tasse, afin qu'il n'y ait pas de résidus.
4. Placez le Micro Mug Cake au micro-ondes pendant 2 mn à 600 watts. Laissez reposer 2 mn.
5. Si nécessaire, remettez au micro-ondes 30 s à 600 watts. Laissez à nouveau reposer pendant 3 mn.

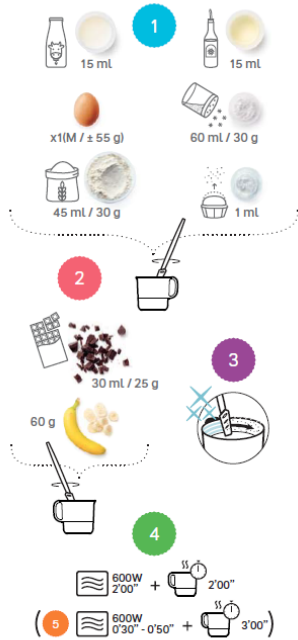
Mug Cake aux Carottes



- 60 ml (4 c. à s.) de farine
- 1 ml de levure chimique
- 30 ml (2 c. à s.) de noix concassées
- 60 ml (4 c. à s.) de sucre en poudre
- 1 oeuf
- 1 ml de cannelle
- 30 ml (2 c. à s.) d'huile de tournesol
- 40 g de carottes épluchées et râpées

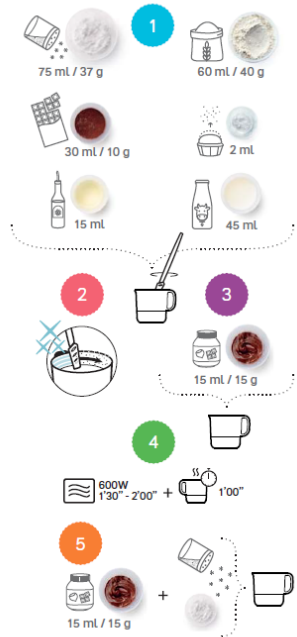
1. Versez la farine, la levure chimique, les noix concassées, le sucre glace, l'œuf, la cannelle et l'huile dans le **Micro Mug Cake**. Mélangez à l'aide de la **Spatule en Silicone Étroite**.
2. Ajoutez les carottes épluchées et râpées et mélangez à nouveau.
3. Raclez le bord intérieur de la tasse, afin qu'il n'y ait pas de résidus.
4. Placez le Micro Mug Cake au micro-ondes pendant 2 mn à 600 watts. Laissez reposer 30 s.
5. Si nécessaire, remettez au micro-ondes 30 s à 600 watts. Laissez à nouveau reposer pendant 3 mn.

Mug Cake Banana Split



- 15 ml (1 c. à s.) de lait
 - 15 ml (1 c. à s.) d'huile de tournesol
 - 1 oeuf
 - 60 ml (4 c. à s.) de sucre glace
 - 45 ml (3 c. à s.) de farine
 - 1 ml de levure chimique
 - 30 ml (2 c. à s.) de morceaux de chocolat
 - 60 g de bananes coupées en dés.
 - crème fouettée pour servir
1. Versez le lait, farine, la levure chimique, le sucre glace, l'œuf, et l'huile dans le **Micro Mug Cake**. Mélangez à l'aide de la **Spatule en Silicone Étroite**.
 2. Ajoutez les morceaux de chocolat et les dés de bananes, mélangez à nouveau.
 3. Raclez le bord intérieur de la tasse, afin qu'il n'y ait pas de résidus.
 4. Placez le Micro Mug Cake au micro-ondes pendant 2 mn à 600 watts. Laissez reposer 2 mn.
 5. Si nécessaire, remettez au micro-ondes 30 à 50 s à 600 watts. Laissez à nouveau reposer pendant 3 mn.
 6. Servez avec de la crème fouettée.

Mug Cake à la Pâte à tartiner aux Noisettes et Chocolat



- 75 ml (5 c. à s.) de sucre glace
 - 60 ml (4 c. à s.) de farine
 - 30 ml (2 c. à s.) de poudre de cacao
 - 2 ml de levure chimique
 - 15 ml (1 c. à s.) d'huile de tournesol
 - 45 ml (3 c. à s.) de lait
 - 15 ml (1 c. à s.) de pâte à tartiner aux noisettes et chocolat
 - 15 ml (1 c. à s.) de pâte à tartiner aux noisettes et chocolat, ainsi que du sucre glace pour servir.
1. Versez le lait, la farine, la levure chimique, le sucre glace, le cacao, et l'huile dans le **Micro Mug Cake**. Mélangez à l'aide de la **Spatule en Silicone Étroite**.
 2. Raclez le bord intérieur de la tasse, afin qu'il n'y ait pas de résidus.
 3. Ajoutez 15 ml (1 c. à s.) de pâte à tartiner aux noisettes et chocolat au centre du Micro Mug cake et ne mélangez pas.
 4. Placez le Micro Mug Cake au micro-ondes pendant 1 mn 30 à 600 watts. Laissez reposer 1 mn.
 5. Ajoutez 15 ml (1 c. à s.) de pâte à tartiner aux noisettes et chocolat, ainsi que du sucre glace pour servir.