

## Recettes

# Mug cake chocolat faible en calorie au micro-onde

### *Pour deux personnes*

**Ingrédients :** 50 g de stévia ; 20 g de cacao en poudre ; 1 œuf ; 40 ml de lait d'amande (ou lait simple) ; 40 g de farine d'amande (ou farine simple) ; 40 g de beurre

Placer la stévia, le cacao et le lait dans un petit récipient résistant à la chaleur. Mettre le récipient 30 secondes au four micro-onde à puis-

sance maximum. Fouettez le mélange jusqu'à ce qu'il soit lisse.

Rajouter l'œuf et la farine. Fouetter le tout jusqu'à obtenir un mélange lisse à nouveau.

Placer ce mélange dans deux mugs allant au micro-onde.

Placer ces deux mugs au micro-onde à puissance maximum pendant 1 minute 20 secondes.

Jusqu'à ce que les gâteaux soient cuits sur les bords, mais encore un peu mou au milieu (cela dépend de votre micro-onde).

Retirer délicatement les ramequins du four micro-onde (cela peut être très chaud !).

Laisser reposer 1 minute et servir avec un peu de crème ou de yaourt sur le dessus.

# Pancake façon carotte cake

### *Pour 10 pancakes*

**Ingrédients :** 100 g de fromage frais ; 2 cuillères à café de stévia ; 2 œufs ; 80 g de farine complète ; 1 cuillère à café de mélange 4 épices (ou cannelle) ; 1 demi sachet de levure chimique ; 1 pincée de sel ; 75 g de carottes râpées ; un peu d'huile d'olive.

Mélanger les ingrédients sauf la carotte dans un mixeur et mélanger jusqu'à consistance lisse.

Incorporer la carotte et continuer à mixer jusqu'à obtenir un mélange totalement lisse.

Chauffer une poêle à feu moyen et graisser avec un peu d'huile d'olive.

Verser un peu de pâte pour faire cuire pendant une minute jusqu'à ce que quelques bulles apparaissent à la surface. Retourner et cuire encore 20 secondes environ.

Servir avec un peu de yaourt à la grec et saupoudré d'un peu de stévia.