

Mugcake canneberges et orange (faible en FODMAP)



Découvrez notre délicieuse recette de mugcake aux canneberges et à l'orange, parfaitement adaptée aux régimes faibles en FODMAP. Ce petit plaisir individuel allie les saveurs vives des canneberges à la fraîcheur de l'orange, offrant une gâterie délicieuse et compatible avec les régimes faibles en FODMAP en seulement quelques minutes.

Préparation 4 min

Cuisson 1 min

Portions 1

Nutrition Facts (per serving)

Calories 305

Lipides 15

Glucides 40

Fibres 3

Protéines 3

Sodium 25

Ingrédients

- 45 ml (3 c. à soupe) de farine (voir Note)
- 30 ml (2 c. à soupe) de lait d'amande non sucré
- 15 ml (1 c. à soupe) de sucre
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale

- 15 ml (1 c. à soupe) de jus d'orange pur
- 15 ml (1 c. à soupe) de canneberges fraîches, finement hachées
- 5 ml (1 c. à thé) de zeste d'orange
- 1 ml (¼ c. à thé) de poudre à pâte
- 1 ml (¼ c. à thé) d'essence de vanille
- 1 pincée de sel

Note : Pour l'option faible en FODMAP, nous avons utilisé la farine sans gluten de Queen St. Bakery « 1 pour 1 ».

Préparation

1. Dans une tasse allant au micro-ondes ou dans un petit ramequin, mélanger tous les ingrédients à l'aide d'une fourchette jusqu'à l'obtention d'une texture homogène.
2. Cuire au micro-ondes durant 1 minute et 15 secondes. Laisser tiédir 30 secondes, puis déguster. Pour une collation plus complète, garnir de yogourt grec ou boire avec un verre de lait.



Katrina Daigle – Nutritionniste Diététiste à Ottawa
Nutritionniste Diététiste à Ottawa, Kanata