

Mugcake Framboise Triple-Chocolat (Sans gluten et faible en FODMAP)



Ce mini mugcake à réchauffer au micro-ondes n'est pas seulement incroyablement décadent, il est également sans gluten et adapté au régime FODMAP.

Préparation 5 min
Cuisson 1 min
Portions 1
Nutrition Facts (per serving)
Calories 370
Lipides 23
Glucides 39
Fibres 7
Protéines 6
Sodium 120

Ingrédients

- 5 ml (1 c. à thé) de graines de lin moulues
- 15 ml (1 c. à soupe) d'eau
- 15 ml (1 c. à soupe) de margarine fondue
- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable

- 30 ml (2 c. à soupe) de farine de sarrasin
- 15 ml (1 c. à soupe) de poudre de cacao
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de poudre à pâte
- 15 ml (1 c. à soupe) de chocolat noir, grossièrement haché (10 g)
- 15 ml (1 c. à soupe) de chocolat blanc, grossièrement haché (10 g) (voir note)
- Une poignée de framboises fraîches ou surgelées (environ 60 ml ou ¼ de tasse)

Note : Le chocolat blanc contient des FODMAPs de niveau moyen, il est donc conseillé aux personnes suivant l'approche pauvre en FODMAP de le supprimer de la recette et de le remplacer par une quantité équivalente de chocolat noir.

Préparation

1. Dans un petit bol, mélanger les graines de lin et l'eau. Réserver.
2. Dans un deuxième petit bol, mélanger la margarine, le sirop d'érable et l'extrait de vanille. Incorporer ensuite le mélange de graines de lin.
3. Ajouter la farine de sarrasin, la poudre de cacao et la poudre à pâte. Bien mélanger.
4. Ajouter ensuite la moitié du chocolat noir, du chocolat blanc et des framboises. Bien mélanger le tout.
5. Garnir le mugcake avec le reste du chocolat noir, du chocolat blanc et des framboises.
6. Cuire au micro-ondes 40 secondes à puissance élevée. Laisser refroidir 1 minute avant de servir.



Chloé Hoff-Paradis – Nutritionniste Diététiste à Sherbrooke
Nutritionniste - Diététiste à Sherbrooke