

Moelleux au chocolat au micro-ondes



INGREDIENTS

- 1 oeuf
- 5g de farine
- 80g de compote de pomme sans sucre ajouté
- 3 g de levure chimique
- 3 cc de chocolat en poudre sans sucre
- 1 carré de chocolat

PRÉPARATION:

Dans un mug qui va au micro-ondes, ou dans un bol avec une anse, mélanger tous les ingrédients au fouet, sauf le carré de chocolat. Cuire 2mn30 au micro-ondes puissance max.

Une fois sorti, enfoncer le carré de chocolat dans le moelleux tout chaud. Vous aurez un super coeur fondant.

Je suis meilleur chaud!!