

Moelleux au chocolat

au micro-ondes

Préparation: 5mn

Cuisson: 2mn30



INGRÉDIENTS

- 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:

1. 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.
2. Cuire 2mn30 au micro-ondes puissance max.
3. Une fois sorti, enfoncer le carré de chocolat dans le moelleux tout chaud.
4. Vous aurez un super cœur fondant.

Je suis meilleur chaud!!