









**SPÉCIAL
RENTÉE**

Ton goûter express

Pour 1 personne • Préparation : 10 minutes •
Cuisson : 2 minutes

Ingrédients

-  2 cuillerées à soupe de farine
-  1 cuillerée et demie à soupe de pâte de spéculoos (ou d'une autre pâte à tartiner)
-  4 cuillerées à soupe de lait
-  1 cuillerée à soupe de beurre
-  1 cuillerée à soupe de sucre
-  1 blanc d'œuf
-  1 demi-cuillerée à café de bicarbonate de soude
-  1 mug (c'est une tasse haute)*



1 Dissous la pâte de spéculoos dans le lait. Mets le beurre dans le mug et fais-le fondre 20 secondes au four à micro-ondes.



2 Verse le lait avec la pâte de spéculoos, le bicarbonate de soude et la farine dans le mug. Mélange soigneusement.



3 Bats le blanc d'œuf en neige. Ajoute le sucre en continuant à battre. Mélange au contenu du mug.



4 Mets le mug dans le four à micro-ondes. Fais cuire 1 minute 30 à 2 minutes, à puissance maximum.

* Attention, n'utilise pas de mug en métal !
Ça ne passe pas au four à micro-ondes.