

**Mugcake au four banane
cannelle (vegan, sans gluten)**

Mugcake au four banane cannelle



Ingrédients pour 2 mugcakes :

- 1 belle banane bien mûre
- 1 c. à soupe de lait végétal au choix
- 1 c. à soupe d'huile de coco molle ou fondue ou d'huile d'olive
- $\frac{1}{2}$ c. à soupe de sucre blond
- $\frac{1}{2}$ c. à café de cannelle moulue
- 1 pincée de fleur de sel
- 1 c. à café de bicarbonate alimentaire
- 2 c. à soupe bombées de farine de riz complet
- 1 c. à soupe de farine de sarrasin
- 1 c. à soupe de fécule de maïs

Méthode :

1. Dans un petit saladier, écraser à la fourchette 1 belle banane bien mûre.
2. Ajouter le lait végétal ainsi que l'huile de coco ou d'olive. Mélanger.
3. Incorporer le sucre blond, la cannelle moulue, la fleur de sel et le bicarbonate alimentaire. Mélanger.
4. Ajouter la farine de riz complet, la farine de sarrasin ainsi que la fécule de maïs.
5. Huiler légèrement 2 petits moules allant au four et cuire à 180° (th.6) pendant 25 minutes.
6. Laisser refroidir avant de démouler (ou non – pour l'effet mugcake) et de déguster.

Vidéo :

Cette recette est filmée. [Cliquez ici pour la découvrir.](#)