

Mugcake au four banane cannelle (vegan, sans gluten)

Des moelleux gourmands et parfumés pour le goûter : je vous présente aujourd'hui le mugcake au four banane cannelle. Chez moi, pas de cuisson au micro-ondes.

Aussi, j'ai souhaité revisiter ce classique qu'est le *mugcake* ("gâteau dans une tasse"), façon moelleux au four. Certes, la cuisson de ce goûter entièrement végétal (sans produits d'origine animale) et sans gluten prend un peu plus de temps... néanmoins le résultat vaut cette attente !



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.](#)