

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'oeuf
- 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'oeuf 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.