



Heart-Shaped Tray

<Ingrédients : Pour 2 personnes>

100 g de chocolat*.
2 œufs battus
40 g de beurre doux
Sucre en poudre à volonté

*Choisissez un chocolat à votre goût, par exemple un chocolat peu sucré, un chocolat au lait, etc.



~Sans farine~ Fondant au chocolat

Le fondant au chocolat est facile à préparer avec seulement trois ingrédients.

Il s'agit d'un dessert sans farine, sans sucre ajouté et sans gluten.

Utilisez un ramequin un peu plus grand pour obtenir un intérieur très fondant.

Ingrédients anti-âge

Cacao

<Comment cuisiner>

- 1 Casser le chocolat en petits morceaux, le mélanger avec le beurre et le chauffer au four à micro-ondes à 500 W pendant 1 minute.
- 2 Bien mélanger 1 et incorporer l'œuf battu en 3 fois.
- 3 Verser 2 dans un ramequin en céramique allant au four et cuire au four à 180°C pendant 12 minutes.
- 4 Saupoudrer éventuellement de sucre en poudre.

