

Ingredienti

- 44 g olio
- 120 g formaggio spalmabile
- 120 g di farina di mandorle
- 4 g di stevia o altro dolcificante
- 1 bustina di vanillina
- 1 ¼ cucchiaino di lievito in polvere
- 4 uova
- 100 g di lamponi freschi

Mug Cake

DAI GUSTO ALLA TUA DIETA
ricette Low carb e keto

Difficoltà	facile
Tempo di preparazione	5 min
Tempo totale	10 min
Porzioni	4

#[monicacucinandoconbimby](https://www.instagram.com/monicacucinandoconbimby)

Valori nutrizionali

Indice di Adeguatezza Mediterranea (MAI): 2

PER 100G

Calorie 292,35 (Kcal)

carboidrati	1,91 g
grassi	26,92 g
proteine	10,75 g
fibre	3,55 g

PER PORZIONE

Calorie 458,99 (kcal)

carboidrati	3,01 g
grassi	42,26 g
proteine	16,87 g
fibre	5,57 g

Preparazione con Bimby

- Mettere nel boccale l'olio e il formaggio spalmabile, mescolare : 5 sec./vel. 3 .
- Con la spatola riunire sul fondo e scaldare : 5 min./70°C/vel .
- Aggiungere la farina di mandorle, la stevia, la vanillina, il lievito e le uova, quindi mescolare : 30 sec./vel. 5 . Amalgamare con la spatola.
- Versare il composto in 4 tazze, inserire nel microonde una tazza per volta per 1 minuto e 30 secondi.
- Guarnire con lamponi.

Preparazione senza Bimby

- Mettere in una ciottola l'olio e il formaggio spalmabile, mescolare.
- Aggiungere la farina di mandorle, la stevia, la vanillina, il lievito e le uova, quindi mescolare.
- Versare il composto in 4 tazze, inserire nel microonde una tazza per volta per 1 minuto e 30 secondi.
- Guarnire con lamponi.



seguimi su: #[monicacucinandoconbimby](https://www.instagram.com/monicacucinandoconbimby) per trovare altre ricette



scrivimi per info: monica79.bimby@gmail.com