



Mug cake

Ingredience

banán: **1** ks
ovesné vločky: **4** PL
vejce: **1** ks
kakao: **1** PL
mléko: **3** PL
prášek do pečiva: **1** KL
špetka soli
lesní ovoce

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Zdravé, neuděláte chybu

Smícháme ovesné vločky, kakao, prášek do pečiva a špetku soli. Banán rozmačkáme vidličkou, zašleháme do něj vejce s mlékem a vmícháme do suchých ingrediencí. Přidáme hrst lesního

ovoce dle vlastního výběru. Připravenou směsí naplníme hrníček. Vložíme jej do mikrovlné trouby a zapneme na 3 minuty. ...

Mug cake - recept

Smícháme ovesné vločky, kakao, prášek do pečiva a špetku soli. Banán rozmačkáme vidličkou, zašleháme do něj vejce s mlékem a vmícháme do suchých ingrediencí. Přidáme hrst lesního ovoce dle vlastního výběru. Připravenou směsí naplníme hrníček. Vložíme jej do mikrovlné trouby a zapneme na **3 minuty**.

Mug cake podáváme s čerstvým ovocem nebo oblíbeným oříškovým máslem.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí