

Mugcake



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 5min
Celkový čas: 15min , Porce: 1

294 kalorií , **0 g** cukrů , **16 g** tuků , **19 g** bílkovin

Autor: Tereza Koňářiková

Odkaz: <https://srecepty.cz/mugcake>

Příprava

Suroviny rozmixujeme v mixéru, nalijeme do hrnečku a v mikrovlnce děláme na střední výkon asi 7 min. (záleží na mikrovlnce)
Dozdobíme dle chuti - jogurt, ovoce, oříšky, oříškové máslo,...

Tip k receptu

Olej můžeme použít jakýkoli, kokosový dodá příjemnou chuť. :-) Těsto můžeme taky doplnit o semínka nebo oříšky.

Ingredience

- 35 g ovesné vločky
- 1 ks vejce
-
- 1 špetka kypřící prášek do pečiva
- 1 lžička skořice
- 1 kostka hořká čokoláda
- 1 lžička rostlinný olej
- 1 lžíce mléko
-

Kategorie

Česká, Vegetariánská, Léto, Celoročně, Finančně nenáročná, Mléčné výrobky a vejce , Ovoce, Jídlo na každý den, Rychlovka, Chudý student, Štíhlá slečna, Dezert, Moučník, Snídaně, Svačinka

