

Třiminutový čokoládový dortík



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 2min
Celkový čas: 7min , Porce: 1

637 kalorií , **0 g** cukrů , **42 g** tuků , **42 g** bílkovin

Autor: Angel 666

Odkaz: <https://srecepty.cz/triminutovy-cokoladovy-dortik>

Příprava

Smícháme všechny suché ingredience, přidáme vejce, olej a mléko a nakonec přimícháme nastrouhanou čokoládu. Hrneček nebo misku vhodnou do mikrovlnné trouby vymažeme máslem a nalijeme těsto. Těsto musí být nejvýše do 2/3 hrnečku, protože během pečení hodně nabyde. Hrniček vložíme do mikrovlnné trouby a při nejvyšším výkonu vlníme 2 minuty. Opatrně vyndáme z trouby, na několika místech propíchneme a necháme ještě v klidu stát 1 minutu.

Servírujeme tak, že buď lžičkou jíme přímo z hrničku nebo dortík vyklopíme a můžeme dozdobit šlehačkou.

Ingredience

- 2 lžíce hladké mouky
- 2 lžíce kakaa
- 2 lžíce cukru
- 1 menší vejce
- 1 lžíce oleje
- 1 lžíce mléka
- špetka kypřicího prášku do pečiva
- 3 kostičky hořké čokolády
- 1 lžička másla na vymazání hrnečku

Kategorie

Americká, Rychlovka, Labužník, Moučník

Tip k receptu

Výborná rychlá varianta pro čokoloholiky, když je začne honit mlsná :o).

