

Recepty



Banánový mugcake

Ingredience

Na 1 porci:

banán: 0.5 ks

mleté ovesné vločky: 20 g

vejce: 1 ks

tvaroh: 2 PL

strouhaný kokos: 1 PL

prášek do pečiva

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Zdravé, neuděláte chybu

Banán rozmačkáme, přidáme vejce, špetku prášku do pečiva, ovesné vločky, kokos a tvaroh. Směs důkladně vymícháme dohladka. Směs nalejeme do hrnku a vložíme do mikrovlnné trouby. Zapneme na 2,5 minuty. Hotový mugcake ozdobíme kokosem a banánem.

Banánový mugcake - recept

Banán rozmačkáme, přidáme vejce, špetku prášku do pečiva, ovesné vločky, kokos a tvaroh. Směs důkladně vymícháme dohladka. Směs nalejeme do hrnku a vložíme do mikrovlnné trouby. Zapneme na 2,5 minuty. Hotový **mugcake** ozdobíme kokosem a banánem.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí