

Máte doma přezrálý banán, který už nikdo nechce jíst? Skvěle ho využijeme v tomto receptu. Mug cake je teplá snídaně nebo svačina, která se peče v hrníčku v mikrovlnce a příprava nám nezabere víc než pět minut. Je příkladem toho, že zdravé, může být i dobré. Tak hurá do toho!

MUG CAKE s banánem a kokosem

na 2 porce si připravíme:

4 lžíce jemných ovesných vloček

2 lžíce kokosu

4 lžíce mléka

1 lžička kakaa

1 lžička prášku do pečiva

1 banán

1 vejce (můžeme nahradit lžící mléka nebo půlkou banánu)

Postup:

Banán rozmačkáme vidličkou. Přidáme ostatní ingredience a smícháme. Dva hrnky vymažeme kokosovým olejem nebo máslem, naplníme směsí a dáme na 3 minuty do mikrovlnné trouby na nejvyšší výkon (900W). Vyklopíme, můžeme dozdobit jogurtem a ovocem.

