

Bábovka v hrnku



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 4min
Celkový čas: 9min , Porce: 1

777 kalorií , **0 g** cukrů , **51 g** tuků , **14 g** bílkovin

Autor: Roxana

Odkaz: <https://srecepty.cz/babovka-v-hrniku>

Příprava

Mouku, prášek do pečiva a kakao smícháme, přidáme olej, mléko, vajíčko a promícháme. Těsto vlijeme do vymazaného a vysypaného porcelánového hrnku a na 4 minuty dáme na výkon 800 do mikrovlnné trouby. Hotové rozřežeme na plátky, přizdobíme šlehačkou a ozdobíme ovocem.

Tip k receptu

Recept lze různě upravovat, udělat bez kakaa - je jako piškot, přidat instantní kávu, oříšky, rozinky, obměn je dlouhá řada. Nakrájené plátky můžeme krémem slepit k sobě - např. spojit plátek kakaové bábovky s plátkem bez kakaa. Pokud bychom chtěli tohoto rychlého moučníku více, uděláme trojnásobné množství a vlijeme do silikonové formy na srnčí hřbet.

Ingredience

- 4 lžíce polohrubé mouky
- 1/2 lžičky kypřicího prášku do pečiva
- 3 lžíce moučkového cukru
- 3 lžíce mléka
- 3 lžíce slunečnicového oleje
- 1 vejce
- 1 lžíce kakaa

Kategorie

Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Rychlovka, Děti do 5 let, Návštěva, Rodina, Moučník

