

Kokosový mugcake



Obtížnost:     

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

359 kalorií , **8 g** cukrů , **15 g** tuků , **12 g** bílkovin

Autor: Eva

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

Příprava

Ovesné vločky rozmixujeme na mouku a banán rozmačkáme vidličkou na kaši. Všechny ingredience smícháme v misce, kterou dáme do mikrovlnné trouby a na plný výkon necháme mugcake upéct asi 2-3 minuty. Poté vyklopíme na talíř a můžeme dozdobit.



Tip k receptu

Mugcake podáváme s ovocem, jogurtem, medem, oříškama či oříškovým máslem.



Ingredience

- ✓ 40 g ovesných vloček
- ✓ 20 g kokosové moučky
- ✓ 1 vejce
- ✓ 60 g banánu
- ✓ 40 ml kokosového mléka
- ✓ 15 g Proteinového prášku
- ✓ půl lžičky kypřicího prášku do pečiva

Kategorie

Redukční, Rychlovka, Snídaně