

# Moučník za 10 minut



**Obtížnost:** ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 20min  
Celkový čas: 50min , Porce: 6

**5601** kalorií , **0 g** cukrů , **216 g** tuků , **67 g** bílkovin

**Autor:** oriestok

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/moucnik-za-10-minut>

## Příprava

Heru rozpustíme a zmiešame ju s kakaom, cukrom a vodou. Jeden hrnček zmesi si odložíme. Do zvyšnej zmesi vmiešame vajce a preosiatu múku s práškom do pečiva. Cesto vylejeme na tukom vymastený a múkou vysypaný plech a pečieme vo vyhriatej rúre asi 10 minút. Ihneď po upečení na cesto rozotrieme zmes z hrnčeka a posypeme ju strúhanými orechmi alebo kokosom. Pred podávaním môžeme ozdobiť šľahačkou.

## Ingredience

- 250 g Hery
- 2 lžice kakaa
- 2 sklenky cukru krystal
- 1 hrneček vody
- 3 vajce
- 2 hrnečky polohrubé mouky
- 0,5 prášku do pečiva
- hrst mletých vlašských ořechů

## Kategorie

Obyčejný den, Rodina, Moučník

