

Když už jsme doma, proč nepřekvapit rodiče nějakou malou, zdravou a hlavně rychlou sladkostí?

MUGCAKE

Ingredience: 20g vloček (lepší jsou ty jemné)

- 1 vajíčko
- 1 lžíce tvarohu
- 1 lžíce nastrouhaného kokosu
- špetka prášku do pečiva
- ½ banánu (1/4 jablka)

POSTUP:

1. Banán si rozmačkáme vidličkou v misce, přidáme vajíčko, prášek do pečiva, ovesné vločky, kokos a tvaroh. Pokud by jsme dávali jablíčko, tak to nastroukat nahrubo.
2. Směs důkladně promícháme vidličkou, tak aby byla jemná.
3. Do hrnečku (já dávám raději mističek) nalijeme směs a dáme do mikrovlnné trouby. Pečeme na nejvyšší stupeň asi 2,5 minuty.
4. Hotové vyndáme z mikrovlnné trouby pomocí chňapek (mističky jsou opravdu velmi horké), vyklopíme na talířek a dozdobíme. Můžeme lehce přisladit (med, vanilkový cukr), posypat kokosem anebo přelít rozmačkanými jahodami. Fantazii se meze nekladou.

A pak už jen popřát dobrou chuť.

