



Gryczany mug cake z truskawkami

★★★★★ (5)



10 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

397 kcal / 1 porcję (252 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

158.00 kcal

7.9%



Białko

5.97 g

11.94%



Węglowod.

27.42 g

10.16%



Tłuszcze

2.66 g

3.8%



Błonnik

4.31 g

17.24%

GDA

7.9%



Składniki

- Otręby owsiane - 28g (4 łyżki stołowe)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 30g (2 łyżki stołowe)
- Mąka gryczana - 30g (¼ szklanki)
- Siemę lniane - 5g (½ łyżki stołowej)
- Proszek do pieczenia - 2g (½ łyżeczki)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Cynamon mielony - 1g (¼ łyżeczki)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 60g (¼ szklanki)
- Truskawki - 75g (½ szklanki)
- Sok jabłkowy - 20g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: W misce wymieszaj razem otręby owsiane, obie mąki, mielone siemę lniane, proszek do pieczenia, sól i cynamon. Dodaj mleko, sok jabłkowy i dokładnie wymieszaj całość. Na koniec dorzuć pokrojone truskawki i ponownie wymieszaj.

KROK 2: Kubek lekko natłuść masłem lub olejem. Przygotowaną masę wlej do kubka i wstaw do kuchenki mikrofalowej. Podgrzewaj ok. 1,5 minuty. Podawaj ostudzone.

Smacznego!

