



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)
- Siemię 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 siemię lniane, proszek do pieczenia, sól i cynamon. Dodaj mleko, sok jabłkowy i dokładnie wymieszaj całość. Na koniec dorzuc pokrojone truskawki i ponownie wymieszaj.

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

Smacznego!

