

# "MUG CAKE" Z LEŠNIKI IN KEFIRJEVIM SMOOTHIJEM

## Sestavine

- 40 g moke
- 8 g mletih lešnikov
- 1 manjše jajce
- 150 g malin
- 250 g kefirja
- 1 g cimeta
- ¼ čajne žličke pecilnega praška



<https://youtu.be/lqwVFX6XKCs>

## Navodila za pripravo

V skodelici, primerni za uporabo v mikrovalovni pečici, zmešamo suhe sestavine- moko (npr. ovseno), zmlete lešnike ter pecilni prašek. Dodamo srednje veliko jajce in dobro premešamo. Pečemo v mikrovalovni pečici na najvišji moči 1 minuto in 40 sekund. Med tem časom pripravimo smoothie iz kefirja in malin.

### Hranilna vrednost obroka:

Energijska vrednost: 461 kcal	Beljakovine: 19 g	Maščobe: 14,5 g	Ogljikovi hidrati: 60,5 g
----------------------------------	----------------------	--------------------	------------------------------