

MUG CAKE ONTBIJT (V)

INGREDIËNTEN VOOR 1 PERSOON

- 1 kleine banaan
- 10 frambozen
- 1 ei
- 1 eetlepel lijnzaad
- 2 eetlepels havermout
- 1 eetlepel geraspte kokos
- 1/2 koffielepel zoetstof (indien nodig)
- 3 eetlepels magere Griekse yoghurt of magere platte kaas

BEREIDINGSWIJZE

Prak de banaan samen met 8 frambozen.

Breek het ei in de mok en klop los.

Doe de fruitprut erbij en roer weer door.

Doe nu de lijnzaad, de haver en de kokos erbij en roer weer door.

Voeg tenslotte de zoetstof toe en mix tot een glad beslagje.

Verwarm 2 minuten in de oven op 1000 watt.

Stort het cakeje op een bord en maak af met de Griekse yoghurt of platte kaas, de overgebleven framboosjes en eventueel nog wat lijnzaad.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

Kcal: 360

Eiwitten: 21,4 g

Vetten: 11,7 g

Koolhydraten: 34,4 g

Vezels: 76 g

SMAKELIJK!