



## 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 <b>158.00 kcal</b> 7.9%	Białko <b>5.97 g</b> 11.94%	Węglowod. <b>27.42 g</b> 10.16%	Tłuszcze <b>2.66 g</b> 3.8%	Błonnik <b>4.31 g</b> 17.24%	<b>GDA</b> <b>7.9%</b>
--	-----------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------	------------------------------------	---------------------------

### Składniki

- Otřęby owsiane - 28g (4 łyżki stołowe)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 30g (2 łyżki stołowe)
- Mąka gryczana - 30g (1/4 szklanki)
- Siemię lniane - 5g (1/2 łyżki stołowej)
- Proszek do pieczenia - 2g (1/2 łyżeczki)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Cynamon mielony - 1g (1/4 łyżeczki)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 60g (1/4 szklanki)
- Truskawki - 75g (1/2 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 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!

