



Mugcake

Ingrediënten

voor 1 persoon:

- ½ rijpe banaan
- 1 ei
- ± 6 frambozen
- 1 el amandelmeel
- 2 tl lijnzaad/chiazaad
- 2 el havermout
- 2 el volkoren speltmeel
- ½ tl kaneel
- ½ tl bakpoeder

Bereidingswijze:

Prak de banaan fijn met een vork in een kom voeg de rest van de ingrediënten toe en roer goed door.

Schep het mengsel in een mok en zet in de magnetron (900W) voor 2 minuten. Haal de mok voorzichtig uit de magnetron (kan heet zijn).

Kcal:	389
Koolhydraten:	44,5 g
Vetten:	16,1 g
Eiwitten:	16,7 g