

Mug Cake - Frukost i en kopp

I bästa (och nyttigaste) amerikanska stilen



Tillagningstid: 10 minuter •

1 dl	havreflingor
1	ägg
½	banan, i skivor
1 msk	kokos
2 msk	hackade nötter
1 tsk	kanel
½	revet äpple eller 2 msk frysta bär

1. *Mixa havreflingor, ägg, banan, kokos, hackade nötter och kanel med stavmixer.*
2. *Blanda med rivet äpple eller 2 msk frysta bär. Häll i en stor kopp smord med olja.*
3. *Mikra 1 ½ minut på full effekt. Stjälp upp och ät med keso, yoghurt och frukt.*