

PĚŠTIMINUTOVĚ • DORTĚ • K

Přítěk, 03 srpen 2018

Jednoduché, a velmi rychle hotové. Potřebujete na něj jen vlnky, banán, trochu mléka a vejce. Snadná, přepřívá. Zdraví, vláknivá a mimořádně chutná. Vhodná především sportem i na dietu. Každopřípadně - během přídě se udělat na milion způsobů a postavy - věm k tomu pouze tři suroviny. A pokud do toho zapojíte děti, budou mě bezva zábavu.

Nědiv, že je tento dort-k mezi přívivci zdravé stravy tak oblíben: dodává energii, na dlouhou dobu zasytí - a jak příviv, je vhodná také především trávinkem.

Nejlepší se peče v hrnku v mikrovlnce (jde to i v troubě). Ideální hrnek je cca 350 ml velikosti a každopřípadně bez kovových ozdob. Základem klasického receptu na sladko jsou většinou tři suroviny: banán, ovesné vlnky, trošku mléka a vejce (můžete být i bez něj).

Stačí - dobře rozemlet banán a všechny suroviny po přídě promíchat. Pak už směs nalijte do hrnku, který je možná dít do mikrovlnky, a za tři minuty máte naděchanou pochoutku hotovou.

Tenhle malý dort-k je děky banánu vláknivý a děky vlnkám krávně naděchaný.

Další - variantou je jablečné dort-k - postup stejný:

Směchejte lžičku vlnky, lžičku celozrnné mouky, příviv nastrohaného jablka, lžičku skořice, vejce, mléko dle chuti, lžičku kokosového oleje a trošku jedlé sody. Nejprve směchejte suché suroviny, poté k nim přidejte ostatní.

Určitě vás přijdete sami na plno dalších variant.

Dobrou chuť,

Markéta