

PĀŠTIMINUTOVĀ• DORTĀ•K

PĀĵtek, 03 srpen 2018

JednoduchĀ, a velmi rychle hotovĀ. PotĀ™ebujete na nĀĵ jen vloĀ•ky, banĀjn, trochu mlĀĉka a vejce. SnĀ-danĀ, pĀ™Ā-p-svaĀina. ZdravĀĵ, vĀ½Ā¼ivnĀĵ a mimoĀ™ĀĵdnĀĵ chutnĀĵ. VhodnĀĵ pĀ™ed sportem i na dietu. KaĀ¼dopĀĵdnĀĵ - bĀĵhem pĀ™DĀĵ se udĀĵlat na milion zpĀ-sobĀ- a postaĀ•Ā- vĀĵim k tomu pouze tĀ™i suroviny. A pokud do toho zapojĀ-te dĀĵti, budou mĀ-bezva zĀĵbavu.

NenĀ- divu, Ā¼e je tento dortĀ-k mezi pĀ™Ā-znivci zdravĀ stravy tak oblĀ-benĀ½: dodĀĵ energii, na dlouhou dobu zasytĀ- a jak Ā™Ā-kĀĵim, je vhodnĀ½ takĉ pĀ™ed trĀĉninkem.

NejĀ•astĀĵji se peĀ•e v hrnĀ-Ā•ku v mikrovlnce (jde to i v troubĀĵ). IdeĀĵlnĀ- hrnek je cca 350 ml velkĀ½ a kaĀ¼dopĀĵdnĀĵ bez kovovĀ½ch ozdob. ZĀĵkladem klasickĀĉho receptu na sladko jsou vĀĵtĀĵinou tĀ™i suroviny: banĀjn, ovesnĀĉ vloĀ•ky, troĀĵku mlĀĉka a vejce (mĀ- Ā¼e bĀ½t i bez nĀĵ).

StaĀ•Ā- dobĀ™e rozmaĀ•kat banĀjn a vĀĵechny suroviny poĀ™ĀĵdnĀĵ promĀ-chat. Pak uĀ¼ smĀĵs nalijte do hrneĀ•ku, kterĀ½ je moĀ¼nĀĉ dĀĵt do mikrovlnky, a za tĀ™i minuty mĀĵte nadĀ½chanou pochoutku hotovou.

Tenhle malĀ½ dortĀ-k je dĀ-ky banĀĵinu vĀĵĀ•nĀ½ a dĀ-ky vloĀ•kĀĵim krĀĵsnĀĵ nadĀ½chanĀ½.

DalĀĵĀ- variantou je jableĀ•nĀ½ dortĀ-k Ā€“ postup stejnĀ½:

SmĀ-chejte lĀ¼Ā-ci vloĀ•ek, lĀ¼Ā-ci celozrnĀĉ mouky, pĀ™Ā nastrouhanĀĉho jablka, lĀ¼iĀ•ku skoĀ™ice, vejce, mlĀĉko dle chuti, lĀ¼Ā-ci kokosovĀĉho oleje a troĀĵku jedlĀĉ sody. Nejprve smĀ-chejte suchĀĉ suroviny, potĀĉ k nim pĀ™Āĵte ostatnĀ-.

UrĀ•itĀĵ Ā•asem pĀ™Āĵdete sami na plno dalĀĵĀ-ch variant.

Dobrou chuĀĵ,

MarkĀĉka