

PĚŠTIMINUTOVĚ • DORTĚ • K

Přítěk, 03 srpen 2018

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

Není divu, že je tento dortík mezi přívlnými zdravými stravy tak oblíben: dodává energii, na dlouhou dobu zasytí a jak přívlný, je vhodný také především trávinkem.

Nejlepší se peče v hrncu 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 vlákninou 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 hrncu, který je možná dít do mikrovlnky, a za tři minuty máte nadělanou pochoutku hotovou.

Tenhle malý dortík je děky banánu vlákninový a děky vlnkám krávně nadělaný.

Další variantou je jablečný dortík â€“ postup stejný:

Směchejte lžičku vlnky, lžičku celozrnné mouky, přídě nastrouhaného 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 přídě sami na plno dalších variant.

Dobrou chuť,

Markéta