



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



CAKE IN A MUG

© Diëtistenpraktijk De Snekens



Ingrediënten (voor 1 persoon):

- 50 g havermout
- 1 eiwit
- een overrijpe banaan
- enkele frambozen

Bereidingswijze:

- Pel de banaan en plet deze fijn.
- Scheid het wit van ei en de eidooier (het wit van ei gebruiken we; de eidooier houden we apart).
- Meng de havermout met het eiwit en de geplette banaan goed onder mekaar.
- Doe dit mengsel in een hoge mok en zet 3 minuten in een microgolfoven op 900 Watt.
- Haal uit de oven, laat even afkoelen, werk af met enkele framboosjes en dien op.