

Zeměmy - Recept na zahraniční pokrm

Jméno pokrmu:

Mug Cake

Původ receptu: Amerika

Ingredience:

1. 2 vejce
2. 2 lžíce změkklého másla (cca 2 vrchovaté lžičky)
3. cca 20-30 g vhodného sladidla – já jsem použil erythritol
4. 1 dcl smetany
5. 30 g kokosové mouky (cca 6 lžiček)
6. 10 g hořkého kakaa (cca 4 lžičky)
7. 1/4 lžičky běžného prášku do pečiva

Postup:

1. Rozehřál jsem si máslo v kastrůlku



2. Všechny suroviny jsem pak pečlivě smíchal v hladké řídké těsto.

3. Nechal jsem chvíli odstát a dal jsem těsto do jednotlivých formiček.



4. Formičky s těstem jsem vložil do mikrovlnné trouby a "pekl" cca 1,5 minuty.

4. Že je dortík hotový, jsem poznal podle toho, že těsto vystoupá k okraji formičky.

5. Dortíky jsem podával ještě teplé, ozdobené čekankovým sirupem, oříšky, chia semínky a brusinkami.

Zajímavost: Použité ingredience a tento recept a je nízkosacharidový.

Děkuji za pozornost

