

Proteinový banánový mugcake

banán	(2 ks) 210 g
chia semínka	10 g
proteinový prášek	100 g
ovesné vločky (rozmixované)	50 g
borůvky	50 g
jedlá soda	5 g



Nejdříve si namočíme chia semínka do několika ml vody. Banány oloupeme, dáme do mísy a rozmačkáme vidličkou. K rozmačkanému banánu přidáme nabobtnalá chia semínka (která nahradí vejce), proteinový prášek, rozmixované ovesné vločky a čajovou lžičku jedlé sody. Všechno dobře rozmícháme a vlejeme do misky (plastové/keramické). Na těsto naskládáme borůvky a misku vložíme do mikrovlnné trouby na nejvyšší výkon na 8 minut. **Dobrou chuť!**

Bílkoviny	Sacharidy	Tuky	Vláknina
84 g	87 g	12 g	17 g
Energie			
840 kcal			