

Muggkaka med bär

(4 portioner)

1. Mosa banan med en gaffel.



1 BANAN

2. Rör ner.



1½ dl HAVREFLINGOR



2 msk VETEMJÖL



2 ÄGG



1 dl BÄR

3. Smörj fyra muggar med olja.



Ca 1 msk OLJA

4. Fördela smeten i muggarna och grädda 1-1½ minut i mikrovågsugn (ca 700w).



5. Toppa kakorna med yoghurttopping.
(Ringla över lite honung för mera sötma.)



Yoghurttopping:

1½ dl turkisk yoghurt
1 tsk vaniljsocker