

INGREDIËNTEN

Voor 1 persoon
een half ei (eerst loskloppen, dan de helft afwegen)
15 gr bloem
15 gr suiker
15 gr melk
7 gr cacaopoeder
5 gr zonnebloemolie
een mespuntje bakpoeder

CHOCOLADE MUG CAKE

Bevat per portie: Kcal: 228 | Eiwit: 20,9 gr | Koolhydraten: 15,6 gr | Vet: 10,2 gr | Vezels: 2,2 gr

ZO MAAK JE HET

• Doe alle ingrediënten bij elkaar in een grote mok. Zorg dat het ei en de zonnebloemolie onderop zitten.
• Meng alles met een vork goed door elkaar zodat je een gladde massa krijgt.
• Zet de mok 1 minuut en 15 seconden in de magnetron op 900 watt. (of 1 minuut 30 bij 750 watt)
• Haal de mok voorzichtig uit de magnetron. Hij is loeiheet!