

Ingrediënten voor 2 personen

Olijfolie of zonnebloemolie 2 rijpe
bananen 2 eieren 100 gr blauwe
bessen 4 el honing 2 el
bakpoeder 2 el bloem 100 gr
kwark of yoghurt

Tijd: 0-10 min.
Keuken: Amerikaans
Soort_gerecht: Ontbijt
Eigen_keuken: Nee
Vegetarisch: Nee



Bananen mug cake met bosbessen

Op zoek naar een snel, makkelijk en gezond ontbijtje? Maak deze bananen mug cakes! Je hebt binnen vijf minuten een lekker warm gerechtje op tafel staan. Serveer de mugcakes met extra kwark of yoghurt en verschillende toppings.

Hulpmiddelen

2 mokken

Bereidingswijze

1. Vet de mokken in met olijfolie.
2. Prak in iedere mok één banaan met een vork.
3. Voeg per mok een ei toe en mix met een vork het ei door de banaan.
4. Voeg per mok 1 el bloem toe, 2 el honing en 1 tl bakpoeder toe en mix door het banaan-ei mengsel.
5. Voeg daarna de bosbessen toe aan beide mokken.
6. Zet de mokken 3 minuten in magnetron op 1000 watt. Open de magnetron niet om te kijken want dan zakken de mug cakes in.
7. Serveer de mug cakes met kwark of yoghurt