

# Chokladkaka (mugcake) på 5 minuter

🕒 5 min

## Energifördelning

**289**

kcal per  
portion



	kcal	%
Fett	81	28
Kolhydrater	128	44
Protein	81	28

1

Portio...

## Ingredienser

Mängd		kcal/portion
1 st	Banan	106 kcal
1 st	Ägg	80 kcal
10 g	Kakao	36 kcal
1 krm	Salt	-
100 g	KVARG VANILJ 0.1%	50 kcal
50 g	Hallon	17 kcal

## Instruktioner

1. Mixa ihop samtliga ingredienser till en slät smet.
  2. Häll smeten i en skål/mugg och in i mikron i cirka 1-2 minuter.
  3. Klart! Toppa med vaniljkvarg och hallon.
- Detta passar perfekt till frukost, mellanmål eller som efterrätt.