|  |  |
| --- | --- |
| **Ингредиенты:**  4 ст.л. цельнозерновой пшеничной муки (можно заменить обычной)  2 ст.л. овсяной муки  2 ст.л. яблочного пюре  1 ч.л. кокосового или оливкового масла  1,5 ч.л. сахара (либо можно не добавлять, а полить готовый магкейк растопленным мёдом)  2 ст.л. молока  1 ч.л. корицы  ½ ч.л. разрыхлителя | **Способ приготовление:**  Смешать в кружке сухие ингредиенты. Добавить к ним яблочное пюре и тщательно вымешать. Добавить молоко и масло и снова перемешать до однородной массы. Масса должна занимать около 2/3 кружки. Поставить в микроволновку на максимальном режиме на 45-60 секунд. И вуаля! Приятного аппетита!. |

