|  |  |
| --- | --- |
| **Ингредиенты:** 4 ст.л. цельнозерновой пшеничной муки (можно заменить обычной)2 ст.л. овсяной муки2 ст.л. яблочного пюре1 ч.л. кокосового или оливкового масла1,5 ч.л. сахара (либо можно не добавлять, а полить готовый магкейк растопленным мёдом)2 ст.л. молока1 ч.л. корицы½ 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!. |

