



Κατηγορίες Συνταγών / Γλυκά

Mug cake με 3 υλικά

5'
Χρόνος
Εκτέλεσης

4'
Χρόνος
Ψησίματος

2
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Σε ένα μπολ βάζουμε την πραλίνα, το αλεύρι, τα αβγά και ανακατεύουμε καλά με σύρμα χειρός για να ομογενοποιηθούν τα υλικά.
- Μοιράζουμε το μείγμα σε δύο βουτυρωμένες και κακαωμένες κούπες.
- Βάζουμε μια μια τις **κούπες** στον φούρνο μικροκυμάτων στα 1000 Watt για 2 λεπτά.
- Σερβίρουμε με σαντιγί και ζαχαρωτά.

Συστατικά

- 200 γρ. [πραλίνα φουντουκιού του Άκη](#)
- 50 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 2 αβγά, μεσαία
- βούτυρο, για τις κούπες
- κακάο, για τις κούπες

Για το σερβίρισμα

- [σαντιγί](#)
- ζαχαρωτά

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

| | | | |
|---------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------|
| 767 Θερμίδες (kcal) | 44.0 Λιπαρά (γρ.) | 15.0 Κορ.Λίπη (γρ.) | 79.0 Υδατ/κες (γρ.) |
| 38% | 63% | 75% | 30% |
| 57.0 Σάκχαρα (γρ.) | 12.0 Πρωτεΐνη (γρ.) | 2.2 Φυτικές Ίνες (γρ.) | 0.52 Αλάτι (γρ.) |
| 63% | 24% | 9% | 9% |