



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

DİYET MUG KEK (MİKRODALGA)

Yarım muz
Yarım paket kabartma tozu
1 yumurta
1 yemek kaşığı kadar süt
1 tatlı kaşığı keçiyoynuzu unu
Yarım ölçek protein tozu (tercihe bağılı)
1 çay kaşığı hindistancevizi yağı (tercihe bağılı)

Bir kahve kupasının içine tüm malzemeleri ekliyoruz.

Muzlarımızı çatal yardımıyla iyice ezerek, tüm malzemeleri güzelce karıştırıyoruz.

Kupayı mikrodalgada, yüksek ayarda 1 dakika kadar tutuyoruz.

Daha sonra çıkarıp tekrar karıştırıp, mikrodalgaya tekrar koyuyoruz.

Yine yüksek derecede, 3 dakika kadar pişirdikten sonra tatlımız hazır! Muz ve tarçınla süsleyip yiyebilirsiniz.

