

«Το Κέικ με τις Μηδέν Θερμίδες που Μπορείτε να Τρώτε Όλο το Καλοκαίρι», από το eraggeImagynaika.gr!

Θέλετε να έχετε το τέλειο σώμα αυτό το καλοκαίρι αλλά αυτό δεν είναι εφικτό τρώγοντας γλυκά. Τι θα λέγατε αν σας διαβεβαιώναμε πως μπορείτε να τρώτε και γλυκά και να έχετε ένα όμορφο και υγιές σώμα;

Η Monika Kwiecien, πρώην φιναλίστ του Next Top Model 1 ανέβασε στον προσωπικό της λογαριασμό στο Instagram τη συνταγή για το απόλυτο κέικ χωρίς ζάχαρη και αλεύρι.

Για να το φτιάξετε και εσείς θα χρειαστείτε:

- 3-4 ώριμες μπανάνες
- 4 κ.σ. βρώμη
- 2 αυγά
- 50 ml γάλα σόγιας
- 2 κ.σ. μέλι

• 1 βανίλια

• 30 γρ. κακάο

Το κέικ σας θα δείχνει κάπως έτσι.



Ξεκινήστε ανακατεύοντας στο μπλέντερ τις μπανάνες, τη βρώμη, τα αυγά, το γάλα, το μέλι, τη βανίλια και το κακάο.

Ψήστε το μείγμα στο φούρνο για 20 λεπτά στους 180 βαθμούς.

Διακοσμήστε με μπανάνες και κακάο και σερβίρετε.

[imama](#)

<https://www.epaggelmagynaika.gr/to-keik-me-tis-miden-thermides-pou-mporeite-na-trote-olo-to-kalokairi/>