

# Chec in cana la microunde



Ce desert nebun: chec la cana ☐ Se prepara la microunde in numai 3 minute (4 maxim) si e delicios!!!!

Bogdi meu iubit a papat un checulet intreg, ca sa nu zic ca de fapt el le-a si pregatit (cu putin ajutor din partea mea :D) iar azi dimineata le-am facut impreuna cu scumpa de Ralu. Daca ne-ar fi vazut cineva cum stateam cu totii in fata cuptorului cu microunde si ne hlizeam la canile in care crestea, ca un turnulet, prajiturica :)))

Distrati-va si voi!!!!!!!!!!!!!!

Ingrediente pentru doua cani (de ceai)

- 8 linguri rase de faina
- 8 linguri rase de zahar
- 2 linguri de cacao neagra
- cate 1/2 lingurita de praf de copt pentru fiecare cana
- 2 oua
- 6 linguri de lapte
- 6 linguri de ulei

Mod de preparare:

In fiecare cana (cana mare, de ceai) se pun 4 linguri (rase) de faina, 1 lingura de cacao, 4 linguri de zahar (la fel de rase) si cate 1/2 lingurita de praf de copt. Se amesteca foarte bine ingredientele uscate, dupa care se dauga oul (cate unul la fiecare cana). Se amesteca din nou, pana cand intreaga compositie s-a omogenizat; se adauga apoi 3 linguri de ulei si 3 linguri de lapte. Se amesteca usor si se toarna in cana compositia rezultata.

Se pune cana in cuptorul cu microunde setat la 850 de wati ( merge si la 700 de wati ) pentru cca. 3-4 minute. Aveti grija la cana cand o scoateti, fiindca e fierbinte!!!! In acelasi mod se face si cel de-al doilea chec.

Se lasa checul sa se raceasca 1-2 minute si-apoi il scoatem din cana (iese foarte usor, treceti doar o lama de cutit de jur imprejur)

Se poate taia felii, pudra cu zahar praf, unge cu gem sau nutella, etc.

Cele mai rapide si gustoase mini-checulete din lume!!! ☐

Asa mi-au iesit mie:









Ar fi maaaare pacat sa nu incercati minunatiile astea si voi...cei care aveti prin bucatarie un cuptor cu microunde!

Reteta preluata de la [Laura Laurentiu](#)