

Диетические апельсиновые кексики



На 100 грамм:
Калорийность: **178.68 ккал.**
Белки: **7.43 г.**
Жиры: **3.83 г.**
Углеводы: **29.44 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskie-apelsinovyie-keksexiki/>

Ингредиенты:

- 1 яйцо
- 100 гр йогурта без наполнителей
- 1 чайная ложка тертой апельсиновой цедры
- 1/2 чайной ложки разрыхлителя или на кончике ложки соды полстакана ржаной муки

Приготовление:

Взбиваем венчиком яйцо вместе с йогуртом и прибавляем все кроме муки, муку вводим постепенно, замешивая тесто по консистенции густой сметаны. Формочки (лучше силиконовые) наполняем чуть больше половины и в духовку на средний огонь до готовности (примерно 12 минут). Готовые кексы можно пропитать медовым сиропом (апельсиновый сок или вода + мед).