

## Диетические шоколадные кексы без муки и яиц



На 100 грамм:

Калорийность: 167.14 ккал.

Белки: **5.22 г.** Жиры: **3.04 г.** Углеводы: **32.01 г.** 

Страница рецепта: <a href="https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskie-shokoladnye-keksy-bez-muki-i-yaic/">https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskie-shokoladnye-keksy-bez-muki-i-yaic/</a>

Главными ингредиентами станут натуральное какао и овсяные хлопья. Чтобы кексы получились сладкими, я добавлю изюм и мед. Особую ноту придаст сушеная клюква. Вместо изюма можно использовать любые сухофрукты, а вместо клюквы – орешки.

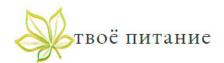
Рецепт диетических шоколадных кексов очень простой и быстрый. Уже через 40 минут у вас на столе будет ароматное, полностью натуральное лакомство. Сверху кексы получаются хрустящими, а внутри мягкими. Для меня это идеальное дополнение к стакану кефира или чашке крепкого чая во время перекусов на работе.

## Ингредиенты:

- 60 гр овсяных хлопьев
- 10 гр овсяных отрубей
- чайной ложки разрыхлителя
- 1 десертная ложка какао
- щепотка молотой корицы
- 100 мл воды
- 1 чайная ложка меда
- горсть сушеной клюквы
- горсть изюма

## Приготовление:

Овсяные хлопья превратите в муку с помощью кофемолки. Ничего страшного, если останутся целые кусочки, так будет еще вкуснее.



К перемолотым хлопьям добавьте овсяные отруби.

Всыпьте разрыхлитель, добавьте корицу, перемешайте.

Дальше смесь необходимо окрасить в шоколадный цвет с помощью порошка какао. Важно, чтобы это было натуральное какао без сахара и посторонних добавок. Готовые смеси для детских напитков не подходят. В составе настоящего какао должно быть только какао, и больше ничего.

Наливаем воду в сотейник, нагреваем, но не кипятим. Затем добавляем горячую воду в нашу смесь и тщательно перемешиваем, пока не получится густая липкая однородная масса. Добавляем немного меда.

Последний штрих в приготовление теста сухофрукты.

Полученную массу еще раз хорошо перемешайте и распределите по бумажным или силиконовым формочкам для запекания. У меня получилось 5 небольших кексов. Духовой шкаф предварительно прогрейте, установите температуру 180-200 градусов, загрузите шоколадные заготовки, запекайте примерно 35 минут.