

Диетический манный кекс



На 100 грамм:
Калорийность: **250 ккал.**
Белки: **7,36 г.**
Жиры: **1,68 г.**
Углеводы: **53,78 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskij-mannyj-keks/>

Ингредиенты:

- 5 ст. л манной крупы
- 2 ч. л меда
- 3 ст. л молока(кефира)
- щепотка соды
- яичный белок

Приготовление:

Все перемешиваем и в микроволновку на 3 минуты.