

# Идеальный хлеб



На 100 грамм:  
Калорийность: **234.75 ккал.**  
Белки: **18.45 г.**  
Жиры: **7.46 г.**  
Углеводы: **22.76 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/idealnyj-hleb/>

## Ингредиенты:

- 4 яйца
- 6 ст.ложек овсяных отрубей
- 3 ст.ложки пшеничных отрубей
- 1 ст. ложку кукурузного крахмала; 1ст. ложку клейковины
- 3 ст. ложки сухого обезжиренного молока
- соль по вкусу
- можно добавить молотый кориандр

## Приготовление:

Яйца взбить миксером, постепенно добавив, не переставая взбивать: тёплый кефир и соду;. Выливаем тесто в силиконовую форму и отправляем в тёплую духовку. Выпекаем при 180 градусах 30-40 минут. Готовность проверяем деревянной палочкой (я пользуюсь палочками для суши). Внутри не сырой, долго не черствеет.