

Кабачковые кексики с мясом



На 100 грамм:
Калорийность: **113.95 ккал.**
Белки: **7.23 г.**
Жиры: **5.05 г.**
Углеводы: **9.61 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kabachkovye-keksiki-s-myasom/>

Ингредиенты:

- кабачок очищенный, натертый на мелкой терке и отжатый - 160г
- мука из отрубей - 100г
- яйцо - 1шт
- разрыхлитель - 1/4ч.л
- соль - щепотка
- сахар - 1/2ч.л
- фарш говяжий - 100г
- лук - 1/4шт
- соль, перец

Приготовление:

Для начинки: лук очистить и мелко нарезать. Фарш, лук слегка обжарить (минут 5-7), посолить-поперчить.

В миске соединить кабачок, соль, желток и просеянную муку с разрыхлителем - все тщательно перемешать, затем вмешать взбитый белок. Формочки для мини кексиков заполнить кабачковым тестом на 2/3 объема, в серединку чайной или десертной ложечкой положить фарш, слегка вдавить его, заполняя тестом формочки до края, установить на противень и в духовку 180 градусов - 35-40 минут - до легкого зарумянивания. Готовые кексики охладить и подавать к чаю, кофе или в качестве закуски.