

Кекс без масла, яиц и сахара



На 100 грамм:
Калорийность: **246,6 ккал.**
Белки: **6,2 г.**
Жиры: **6,6 г.**
Углеводы: **42,6 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/keks-bez-masla-yaic-i-sahara/>

Ингредиенты:

- 120 г изюма (можно поменьше)
- 150 г кураги
- 50 г грецких орехов (у меня миндаль)
- 200 г овсяной муки
- 200 г яблочного пюре
- 0,5 ч л корицы
- щепотка имбиря
- щепотка мускатного ореха
- 2 ч л разрыхлителя

Приготовление:

Сухофрукты залить кипятком на несколько минут. Курагу, орехи измельчить. Очищенные от кожуры и сердцевины свежие яблоки превратить в пюре блендером. Сухофрукты, орехи, яблочное пюре, специи смешать в миске. Овсяную муку смешать с разрыхлителем, добавить к фруктово-ореховой массе, перемешать. Форму застелить бумагой для выпечки, выложить тесто и разровнять. Выпекать при 170 градусах 40-50 минут. Дать остыть при комнатной температуре.