

## Кексы без муки



На 100 грамм:

Калорийность: 111.9 ккал.

Белки: **11.87 г.** Жиры: **5.05 г.** Углеводы: **4.66 г.** 

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/keksy-bez-muki/

## Ингредиенты:

- 150 гр. обезжиренного творога (кварк) 129 ккал
- 100 гр. 10% сметаны 116 ккал
- 50 гр клетчатки (не путать с отрубями) 16 ккал
- 1 яйцо (50 гр.) 79 ккал
- 10-20 табл. с/зама
- щепоточка соли
- 0,5 ч.л. соды (не гасить)

## Приготовление:

Яйцо взбить с солью, добавить сметану, творог, сахарозам, соду, клетчатку, тесто получится густое, с ложки почти не падает. Разложить по формочкам и поставить в разогретую духовку. 15-20 мин - при максимуме, потом около часа на минимуме.