

Легкий шоколадный кекс



На 100 грамм:
Калорийность: **192,89 ккал.**
Белки: **8,93 г.**
Жиры: **7,1 г.**
Углеводы: **24,26 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/legkij-shokoladnyj-keks/>

Ингредиенты:

- яйцо - 1 шт
- овсяные хлопья - 3 ст.л
- молоко - 3 ст.л
- натуральное какао - 1-2 ч.л
- мёд - 1-2 ч.л
- разрыхлитель - 1/3 ч.л
- можно добавить в тесто орешки, сухофрукты на ваш вкус

Приготовление:

Все ингредиенты смешать и взбить с помощью блендера (если овсянка мелкая, можно и просто вилкой).

Вылить в чашку или тарелку и отправить в микроволновку на 3-5 минут.

Готовый кекс прекрасно отстает от посуды, сохраняет форму.

Сверху его можно полить натуральным йогуртом, посыпать ягодками – это уже зависит от ваших желаний и фантазии.