

Льняной шоколадный кекс с бананом и сыром



На 100 грамм:
Калорийность: **152.46 ккал.**
Белки: **14.71 г.**
Жиры: **5.11 г.**
Углеводы: **12.51 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/lnyanoj-shokoladnyj-keks-s-bananom-i-syrom/>

Ингредиенты:

- 20 гр льняной муки
- 20 гр шоколадного протеина
- 1 ч.л. какао
- 1 ч.л. кэроба
- щепотка соды
- 40 мл молока
- 1 яйцо
- 1/3 банана
- сыр моцарелла (брала пр-во россии, салатино)

Приготовление:

Смешать сухое, добавить молоко, размешать. Затем тщательно вмешать яйцо. На дно формочки выложить кружки банана, сверху сыр. Залить тестом. В микроволновку на 2-3 мин. Кушать сразу.