

# Магкейк из рисовой муки за 4 минуты



На 100 грамм:  
Калорийность: **185,49 ккал.**  
Белки: **8,72 г.**  
Жиры: **3,47 г.**  
Углеводы: **29,07 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/magkejk-iz-risovoj-muki-za-4-minuty/>

## Ингредиенты:

- 100 г рисовой муки
- 60 г мягкого творога
- 100 мл. молока
- 1 яйцо
- 0.5 ч.л. разрыхлителя
- подсластитель по вкусу

## Приготовление:

Смешала все ингредиенты блендером (можно разделить на две формы) и готовила 4 минуты в микроволновке, на самой максимальной мощности (у меня это 800w) Микроволновки у всех разные, поэтому готовность проверяйте сами, иногда хватает трёх минут.