

Морковный кекс с йогуртно-лимонной пропиткой



На 100 грамм:
Калорийность: **176,34 ккал.**
Белки: **5,83 г.**
Жиры: **10,95 г.**
Углеводы: **13,79 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/morkovnyj-keks-s-jogurtno-limonnoj-propitkoj/>

Ингредиенты:

- морковь - 300 г
- яйца - 2 шт
- мука цельнозерновая - 160 г
- грецкие орехи - 100 г
- оливковое масло - 30 мл
- разрыхлитель - 1 ч. л
- подсластитель - по вкусу

Для пропитки:

- Натуральный йогурт - 200 г
- Лимон - 1 шт
- Подсластитель - по вкусу

Приготовление:

Морковь помыть, почистить и натереть на МЕЛКОЙ терке. Яйца взбить с подсластителем в пышную массу. Добавить к яйцам морковь и орехи (немного орехов оставить для оформления) и размешать аккуратно лопаткой. Просеять муку и разрыхлитель, перемешать. Добавить масло и еще раз размешать. Получается достаточно густое тесто. Форму для кекса смазать маслом, вылить в нее тесто и разровнять. Выпекать при 180С примерно 40-45 минут. Готовность определить так: проткнуть деревянной шпажкой, внутри она должна быть сухой! Кекс должен быть плотный и румяный. Кекс надо полностью остудить и разрезать на пополам. Половинку лимона разрезать на 2 небольших кусочка, залить крутым кипятком и

дать постоять 15 минут. Уйдет вся горечь и резкий вкус. Затем измельчить в блендере. Йогурт взбить с подсластителем, добавить лимон и перемешать. Промазать кремом кекс внутри и снаружи, посыпать орехами и дать постоять пару часов пропитаться, и можно пить чай с ним.