

Морковный кекс с корицей



На 100 грамм:
Калорийность: **87,79 ккал.**
Белки: **5,5 г.**
Жиры: **3,8 г.**
Углеводы: **8,09 г.**

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

Ингредиенты:

- 250 гр моркови
- 4 ст л овсяных отрубей (смолоть или купить мелкие)
- 3 яйца
- сахарозаменитель по вкусу
- 1 ч л молотой корицы
- 1 ч л разрыхлителя
- цедра одного лимона
- изюм - опционально

Приготовление:

Разогреть духовку до 180 гр. Отделить желтки от белков, смешать желтки и сахарозаменитель, корицу, отруби, разрыхлитель, тертую морковь и цедру лимона. Морковь трите на самой мелкой терке. Взбить белки в густую пену (важно) и добавить к желткам, должна получиться жидкая смесь. Выложить смесь в форму и выпекать 45 мин (или до готовности). Разрезать пополам промазать йогуртом с сахарозаменителем и дать постоять пару часов в холодильнике. Кушать лучше холодным.