

# Нутовый кекс с тунцом и шпинатом



На 100 грамм:  
Калорийность: **149 ккал.**  
Белки: **12,3 г.**  
Жиры: **3,2 г.**  
Углеводы: **18,2 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/nutovyj-keks-s-tuncom-i-shpinatom/>

Такой кекс получается гораздо более воздушным, чем на нутовой муке. Сделала в качестве эксперимента, ибо исчезла нутовая мука, а кекса желалось.. На свой страх и риск делала из нута.

## Ингредиенты:

- 150 гр отварного нута (я всегда варю нут в больших количествах, потом замораживаю и использую при необходимости)
- 1 яйцо
- 2 белка
- 100 мл. кефира
- 1/2 ч.л. соды
- щепотка соли

## начинка:

- пол баночки тунца в собственном соку
- замороженный шпинат (4 шарика)

## Приготовление:

Для теста нут пюрировать блендером вместе с кефиром и яйцами, добавить соль и соду. Я еще сыпанула ложку льняного семени.

Для начинки разморозить и мелко нарезать шпинат, смешать с тунцом (жидкость слить). В форму наливать тесто (оно жидкое), потом равномерно выкладывать начинку и сверху опять заливать тестом.

Выпекать при 180С 25-30 минут.

Вкусно и в теплом, и в холодном виде.