

# Овсяный кекс с грушей



На 100 грамм:  
Калорийность: **131,18 ккал.**  
Белки: **5,18 г.**  
Жиры: **2,04 г.**  
Углеводы: **23,98 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovsyanyj-keks-s-grushej/>

## Ингредиенты:

- овсяная мука 80 г (молотая овсянка)
- 1 белок
- 1 груша
- корица по вкусу
- кефир обезжиренный 50 мл
- разрыхлитель

## Приготовление:

Белок взбить в пену, добавить кефир, муку, разрыхлитель, корицу/ванилин. Грушу порезать кубиками, перемешать с тестом. Выложить в силиконовую формочку для кексов. Выпекать в духовке 20-25 минут при небольшой температуре.