

Печеночно-гречневые кексы



На 100 грамм:
Калорийность: **177,18 ккал.**
Белки: **14,34 г.**
Жиры: **5,14 г.**
Углеводы: **19,31 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pechenochno-grechnevye-keksy/>

Ингредиенты:

- печень куриная - 250 г
- яйца - 1 шт
- гречка - 150 г (вареная)
- лук - 0,5 шт
- перец болгарский - 25 г (красный)
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Печень и лук репчатый перекрутить в блендере. Добавить яйцо, вареную гречку, посолить, поперчить и хорошо перемешать. Перец красный болгарский нарезать тонкими небольшими пластинами и вмешать в массу. Разложить массу в силиконовые формочки и поставить в разогретую до 200 градусов духовку на 25 минут (смотрите по своей духовке).