

Пп-кекс в кружке



На 100 грамм:
Калорийность: **161,72 ккал.**
Белки: **9,47 г.**
Жиры: **7,83 г.**
Углеводы: **13,78 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pp-keks-v-kruzhke/>

Ингредиенты:

- яйцо 1 шт
- овсяные хлопья 3 ст.л
- молоко (йогурт, нежирная сметана, кефир) 3 ст.л
- натуральное какао 2 ч.л
- сахарозаменитель (фитпарад на стевии)
- сода гашеная уксусом 1/3 ч.л

Приготовление:

Все ингредиенты смешать и взбить с помощью блендера.

Вылить в чашку или кружку и отправить в микроволновку на 2-3 минуты на максимальной мощности.

Готовый кекс прекрасно отстает от посуды, сохраняет форму.

Сверху полить йогуртом, посыпать ягодками, орешками это уже зависит от ваших желаний и фантазии.