

## Пп кексы



На 100 грамм:  
Калорийность: **210,36 ккал.**  
Белки: **12 г.**  
Жиры: **7,4 г.**  
Углеводы: **23,26 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pp-kekсы/>

### Ингредиенты:

- 1 стакан овсяной или цельнозерновой муки
- 1 куриное яйцо
- 1 ч.л. разрыхлителя
- 3 гр.ванилина
- 2 ст.л. какао-порошка
- 1 яблоко
- 50 гр. обезжиренного творога
- 50 гр. яблочный сока
- 2 ч.л. оливкового масла

### Приготовление:

Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, порезать кубиками (маленькими).

При помощи миксера взбить яйцо с сахаром в крепкую пену.

Отдельно смешать сухие ингредиенты – муку, разрыхлитель, ванилин и какао.

Затем в сухую смесь ввести яичную, тщательно все перемешать.

Добавить в формирующееся тесто сок, творог, растительное масло, яблоки. Все перемешать.

Этого теста должно хватить на 12 мафинов.

Заполнить формочки тестом до половины объема. Тесто подыметя в процессе приготовления.

Поместить в духовку, разогретую предварительно до 200 градусов и выпекать на протяжении получаса. Готовность проверить при помощи зубочистки.

Сверху можно намазать горьким шоколадом.