

Самые полезные кексы



На 100 грамм:
Калорийность: **75.9 ккал.**
Белки: **13.28 г.**
Жиры: **1.24 г.**
Углеводы: **2.73 г.**

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

Ингредиенты:

- обезжиренный творог 400 г
- овсяные хлопья 1 ст. л. (с горкой)
- обезжиренное молоко 100 мл
- яйцо 1 шт

Приготовление:

Измельчите овсяные хлопья, затем смешайте все компоненты, взбейте в блендере и разложите по силиконовым формочкам. Разогрейте духовку до 180 *С и выпекайте 15 минут, затем еще около 20 минут при 160 *С. Остудите и выньте из форм. Ешьте теплыми или холодными, можно с добавлением йогурта и небольшого количества меда.