

## Шоколадный кекс в микроволновке



На 100 грамм:  
Калорийность: **70,37 ккал.**  
Белки: **3,37 г.**  
Жиры: **3,99 г.**  
Углеводы: **5,69 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/shokoladnyj-keks-v-mikrovolnovke/>

### Ингредиенты:

- мука цельнозерновая - 3 ст. л
- какао - 3 ч. л
- молоко 1% - 2 ст. л
- яйцо - 1 шт
- разрыхлитель - 1/4 ч. л
- оливковое масло - 1 ч. л
- подсластитель - по вкусу

### Приготовление:

В глубокую посуду насыпаем муку. Смешиваем муку с какао порошок для выпечки. Добавляем подсластитель. Теперь кладем разрыхлитель. В отдельной миске взбиваем яйцо с молоком. Соединяем содержимое двух посудин и добавляем немного масла. Теперь все перемешиваем до получения однородной консистенции. Емкость для выпечки кекса смазываем маслом и выливаем в нее тесто. Теперь форму помещаем в микроволновую печь на 90 секунд и выпекаем при максимальной мощности.