Шоколадный пп-кекс

На 100 грамм:
Калорийность: **170,98 ккал.**
Белки: **8,49 г.**
Жиры: **5,73 г.**
Углеводы: **22,53 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/shokoladnyj-pp-keks/

Ингредиенты:
- молоко 1% - 4 ст. л
- яйцо - 1 шт
- овсяные хлопья - 4 ст. л
- какао - 1 ч. л
- разрыхлитель - 1/2 ч. л
- подсластитель- по вкусу

Приготовление:
Смешать все ингредиенты. Получившуюся смесь перелить в пластиковый контейнер (крышкой накрывать не надо, контейнер берите высокий, кекс поднимется) и отправить в микроволновку при макс. мощности на 1-2 мин.