

Сырные кексы



На 100 грамм:
Калорийность: **189.08 ккал.**
Белки: **11.17 г.**
Жиры: **10.64 г.**
Углеводы: **11.67 г.**

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

Ингредиенты:

- сыр твердый 160 г
- яйца 1 шт
- цельнозерновая мука 4 ст.л. (100 г)
- кефир 2,5% 200мл
- сода 1/2 ч.л
- зеленый лук по вкусу (или зелень)

Приготовление:

Натереть сыр на некрупной терке.

Вбить в сыр яйцо и перемешать.

Далее влить кефир, всыпать порезанный зеленый лук и перемешать.

Муку с содой просеять в сырно-кефирную массу и хорошо перемешать.

Дать тесту постоять минут 20-30 для того чтобы мука набухла и сода провзаимодействовала с кефиром.

После чего разложить по формочкам (если формочки не силиконовые или не тефлоновые смазать их растительным маслом) и выпекать в горячей духовке 25-40 минут при 220-240 градусах до образования румяной корочки сверху.