

# Творожные кексы



На 100 грамм:  
Калорийность: **116,08 ккал.**  
Белки: **15,06 г.**  
Жиры: **3,11 г.**  
Углеводы: **7,02 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tvorozhnye-keksy/>

## **Ингредиенты:**

- творог нежирный - 700 г
- манная крупа - 50 г
- молоко 1% - 100 мл
- яйцо - 3 шт
- разрыхлитель -10 г
- подсластитель - по вкусу

## **Приготовление:**

Манку замочите в молоке на 10 минут. В другой миске взбейте белки до устойчивых пиков, отделив их от желтков. В другой посуде взбейте блендером до единой массы творог с желтками, экстрактом ванили, манкой, подсластитель и разрыхлитель. Разогрейте духовой шкаф до 180 градусов. Смешайте до единой консистенции белки и творожную смесь. Формы для кексов немного смажьте маслом и заполните тестом. Выпекайте кексы 40 минут.