



Шоколадные кексы “Минутка”

Без муки, без сахара, без масла



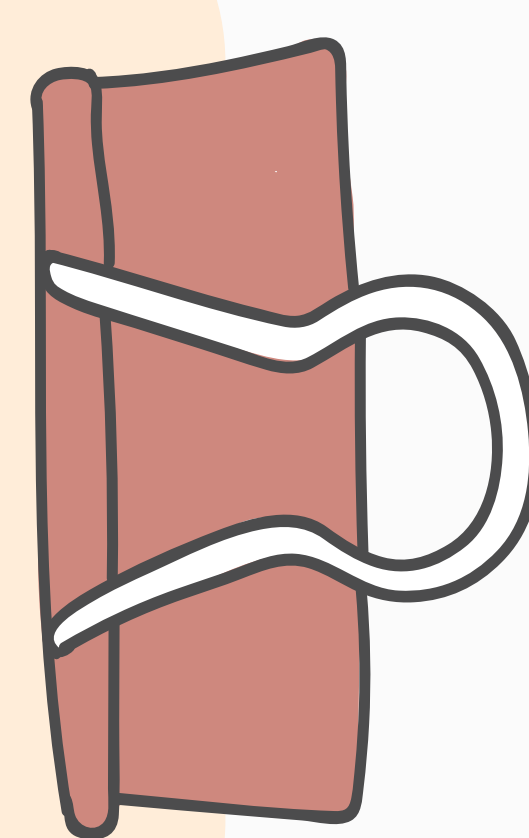
Instagram icon @diet_desert_38





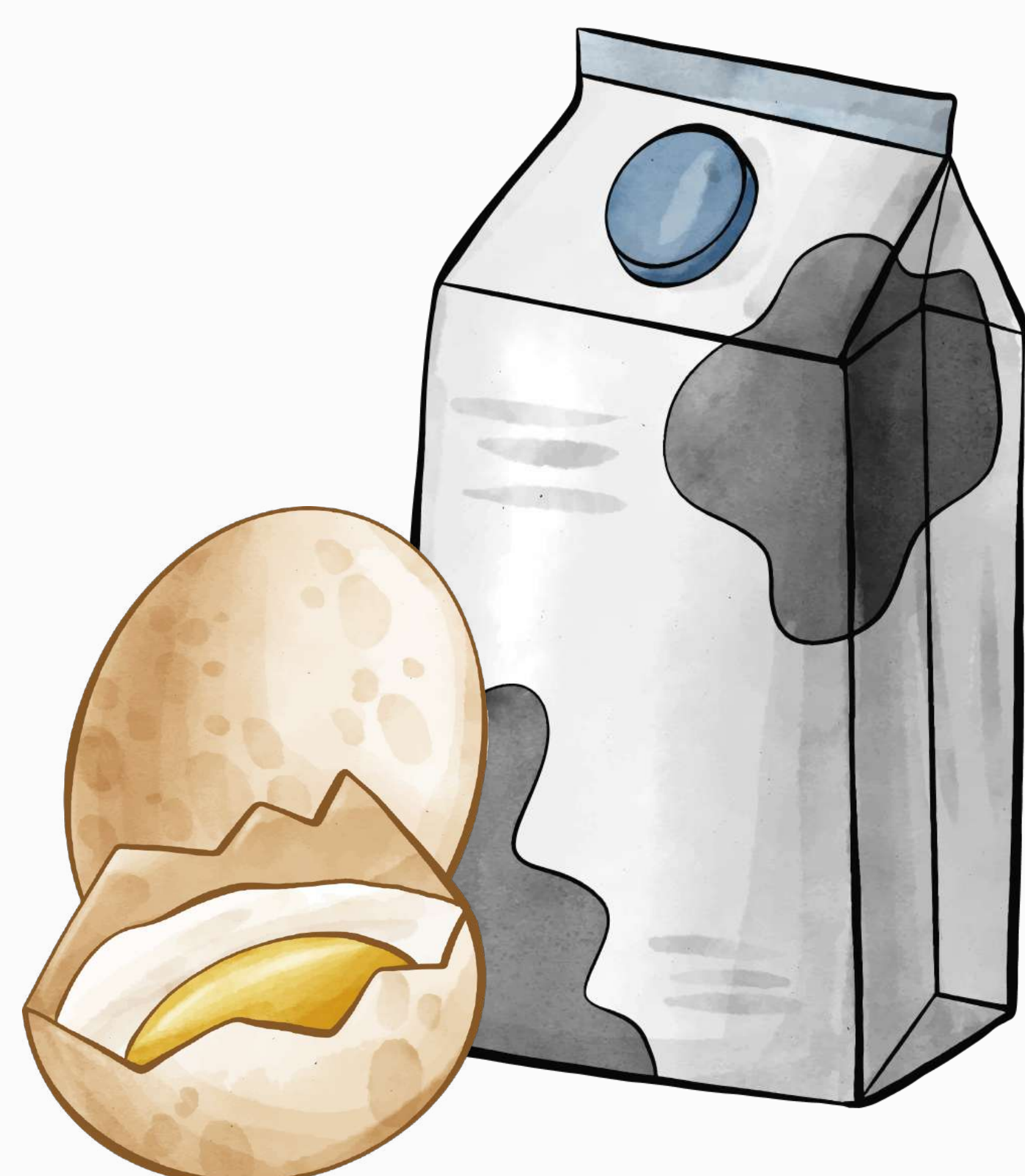
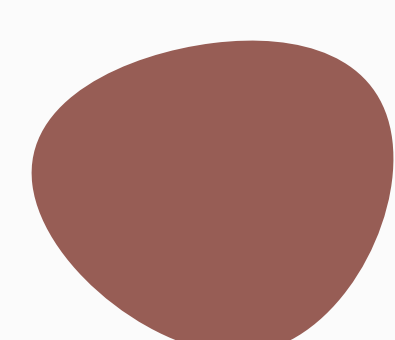
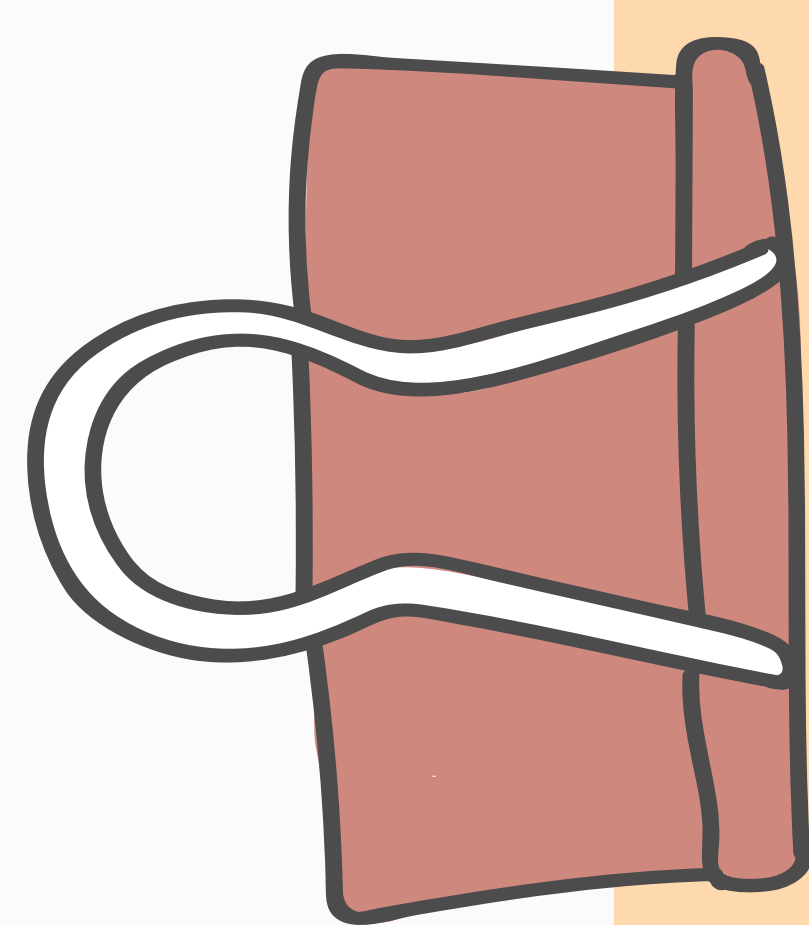
А у вас бывает так, что вдруг захочется шоколадной выпечки? У меня бывает. Ну не за пирожными же бежать. Далеко, дорого и калорийно. Оказывается, дома из простых продуктов тоже можно сделать шоколадные кексы, и всего за 5 минут!

Калорийность: 169 ккал/100 гр
Количество порций: 3 порции
Время приготовления: 5 минут
Сложность: легко



Ингредиенты

Отруби овсяные - 40 гр.
Какао-порошок - 2 ст. ложки (около 16 гр.)
Яйцо - 1 шт. (около 57 гр.)
Молоко 0% - 3 ст. ложки (около 37 гр.)
Масло растительное - 1 ч. ложка (около 4 гр.)
Разрыхлитель - 1 ч. ложка (около 3 гр.)
Фит парад - 4 гр.



Приготовление

- 1** Овсяные отруби перемалываем в блендере или кофемолке в муку и высыпаем в глубокую чашу.
- 2** Добавляем к муке остальные ингредиенты и взбиваем венчиком до однородности.
- 3** Силиконовые или бумажные формы заполняем на $\frac{2}{3}$ и ставим в микроволновую печь на 1 минуту на максимальную мощность (можно сделать кексы в керамических кружках)
- 4** Украшаем вишенкой или листочком мяты и подаем к столу!

P.s. Если Вы не любите сухую выпечку, добавьте в тесто горсть сочных замороженных ягод (бруснику, клюкву)

Так же кексы можно выпекать в духовке при 180 градусах 8-15 минут в зависимости от вашей духовки. Проверяйте готовность кексов шпажкой, она должна быть сухой. Можно выпекать в режиме конвекции или без конвекции.

