

Манные кексы



На 100 грамм:
Калорийность: **153.29 ккал.**
Белки: **8.63 г.**
Жиры: **3.26 г.**
Углеводы: **21.26 г.**

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

Ингредиенты:

- манная крупа 155 г
- кефир 1% 230 мл
- 1 яйцо
- 100 г 2% творога из брикета
- 1 ч.л. разрыхлителя
- 1 ч.л. масла (у меня кокосовое)
- подсластитель по вкусу

Приготовление:

Манку заливаем кефиром и даем настояться 40 мин. Добавляем остальные ингредиенты. Перекладываем в силиконовые формы для кексов и отправляем в разогретую духовку минут на 45-50 при 180С. Следите, т.к. все духовки пекут по-разному.