

# Шоколадный фондан



На 100 грамм:  
Калорийность: **164.81 ккал.**  
Белки: **11.81 г.**  
Жиры: **8.22 г.**  
Углеводы: **10.35 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/shokoladnyj-fondan/>

## Ингредиенты:

- 1 яйцо
- 2 ст.л. кефира
- 1 ст.л. овсяной муки
- 3 ч.л. какао-порошка
- 1 ст.л. сома (сухого обезжиренного молока)
- 1-2 гр фитпарада

## Приготовление:

Все смешать блендером, вылить в силиконовую форму или керамическую, обязательно на холодный противень и в духовку на ровно 11 минут при 210С.  
Подавать с ягодами или мороженым.