

# Яблочные кексики с грецким орехом и изюмом



На 100 грамм:  
Калорийность: **216.76 ккал.**  
Белки: **6.45 г.**  
Жиры: **8.23 г.**  
Углеводы: **28.52 г.**

Количество порций: **6**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/yablochnye-keksiki-s-greckim-orehom-i-izyumom/>

## Ингредиенты:

- 200г яблочного пюре(можно детского или домашнего)
- 130г цельнозерновой муки(пшеничной, овсяной-на ваш вкус)
- 1 яйцо
- 30г грецких орехов
- 40г изюма
- 1/2чл корицы
- 1чл разрыхлителя
- 1чл ванильной эссенции или натуральной ванили

для посыпки:

- 20г грецких орехов
- 5г кокосового сахара

## Приготовление:

Яблочное пюре смешать с желтком, а белок, как всегда, отделить в другую мисочку. Грецкие орехи промыть, изюм залить кипятком на 3-5 минут, после чего все слегка обсушить и одинаково нарезать, так, чтобы кусочки грецкого ореха соответствовали размеру некрупного изюма.

В яблочное пюре добавить ванильную эссенцию, а затем просеять муку с разрыхлителем и молотой корицей и перемешать.

Вмешать в тесто изюм и грецкий орех, белок, как всегда, взбить в густую пену с щепоткой соли и также аккуратно добавить к тесту, перемешивая в одном направлении.

Разложить тесто по силиконовым или бумажным формочкам для маффинов или кексиков.

Оставшиеся орехи промыть, мелко порубить и смешать с ложкой кокосового сахара, посыпать кексы сверху.

Выпекать в духовке на режиме верх-низ при 180 градусах около 30–40 минут, дать немного остыть, не открывая дверцу.