

detkityumen.ru

Кексы по Дюкану



Где готовим?

Духовка

Ингредиенты:

2 яйца;
5 ст.л. (75 гр.) сухого обезжиренного молока;
2 ст.л. (18 гр.) овсяных отрубей;
1 ст.л. (15 гр.) мягкого творога 0% жирности;
1/2 ч.л. разрыхлителя;
5 гр. сахарозаменителя Фитпарад; заменила 0,5 ч л сахара
1 ч.л. (5 гр.) молотой корицы.

Приготовление:

Смешиваем все сухие ингредиенты: овсяные отруби, сухое обезжиренное молоко, разрыхлитель и корицу. Яйца с сахарозаменителем вбиваем в тугую пену (обычным миксером я взбивала минуты 2-3), затем добавить творог и взбить еще полминуты.

Добавляем к взбитым яйцам с творогом, все сухие ингредиенты и хорошо перемешиваем ложкой (не взбивать!).

Выпекать кексы в предварительно разогретой духовке до 180 градусов 20 минут.

У меня вышло 6 кексов.

06.05.2015

[Venezia](#)

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/recipe/219/