



## Кексы шоколадные с творожной начинкой



На 426 г

Калории  
966

Белки  
76.0

Жиры  
33.3

Углеводы  
88.5

На 100 г

Калории  
226.7

Белки  
17.8

Жиры  
7.8

Углеводы  
20.8

### Ингредиенты

Желток - 1 штука  
Кокосовая стружка - 26 граммов  
Творог мягкий "Простоквашино" 0% - 200 граммов  
Банан - 70 граммов  
Биобаланс Кефирный - 100 граммов  
Какао-порошок "Золотой ярлык" - 20 граммов  
Протеин WHEY "ON" - 10 граммов  
Отруби овсяные - 6 столовых ложек  
Крахмал кукурузный - 35 граммов  
Белок - 2 штуки

Процент потерь по массе: 57.4 %

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2017 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)