



## Кекс домашний с льняной мукой



На 800 г

Калории  
1872

Белки  
86.9

Жиры  
54.1

Углеводы  
261.0

На 100 г

Калории  
234.0

Белки  
10.9

Жиры  
6.8

Углеводы  
32.6

### Ингредиенты

Мука овсяная диетическая - 100 граммов  
Льняная мука - 100 граммов  
Мука пшеничная - 100 граммов  
Яйцо - 2 штуки  
Кефир - 400 граммов  
Сахар - 60 граммов  
Шоколад темный - 50 граммов  
Какао-порошок - 10 граммов  
Ванилин - 1 грамм

Процент потерь по массе: 20 %

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2018 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)