



Полезный десерт



На 0 г	Калории 0	Белки 0.0	Жиры 0.0	Углеводы 0.0
На 100 г	Калории 203.2	Белки 10.5	Жиры 7.0	Углеводы 23.4

Ингредиенты

Овсянка - 100 граммов
Яйцо куриное - 1 штука
Молоко - 80 граммов
Разрыхлитель теста - 5 граммов
Какао-порошок - 25 граммов

Процент потерь по массе: 0 %

Описание

Очень вкусный и полезный рецепт без вреда для фигуры.

Инструкция по приготовлению

- Смешать все ингредиенты. Поставить в микроволновку на большую мощность по времени на 2-4 минуты . Тесто будет подниматься.

© 2013-2024 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru