



## Тыквенные кексы



|                 |                  |               |              |                   |
|-----------------|------------------|---------------|--------------|-------------------|
| <b>На 535 г</b> | Калории<br>1625  | Белки<br>28.3 | Жиры<br>38.2 | Углеводы<br>292.3 |
| <b>На 100 г</b> | Калории<br>303.7 | Белки<br>5.3  | Жиры<br>7.1  | Углеводы<br>54.6  |

### Ингредиенты

Тыква - 150 граммов  
Сахар - 100 граммов  
Мука пшеничная - 250 граммов  
Масло подсолнечное - 35 граммов

Процент потерь по массе: 46.5 %

### Описание

Тыкву почистить, натереть на терке, добавить 1 ст.л. сахара и поставить в микроволновую печь на 3 мин. Сделать пюре. Нагреть молоко, добавить сахар, размешать и добавить в пюре. Добавить постное масло 25 мл, щепотку соли, просеянную муку с 0,5 ч.л. соды. В смазанные маслом формы выложить тесто на 3/4. И поставить в духовку до зарумянивания (сухая зубочистка).

### Инструкция по приготовлению

1.

© 2013-2024 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifigu.ru](http://beregifigu.ru)