



кекс с корицей



На 330 г	Калории 1037	Белки 46.8	Жиры 82.0	Углеводы 33.3
На 100 г	Калории 314.3	Белки 14.2	Жиры 24.9	Углеводы 10.1

Ингредиенты

кокосовая мука - 25 граммов
мука соевая дезодорированная полуобезжиренная - 25 граммов
Масло топленое - 50 граммов
Яйцо куриное - 4 штуки
Сахарозаменитель № 10 (Фитпарад) - 6 граммов
Сода - 5 граммов
Корица - 5 граммов
Яблоко - 80 граммов
вино белое сухое - 30 граммов

Процент потерь по массе: 67 %

Описание

Выпечка для низкоуглеводной/кето диеты. Вкусно и весьма нажористо.

Инструкция по приготовлению

1. Включаем духовку греться на 180 и собираем ингредиенты. Нам понадобится: -кокосовая мука 25 грамм; -соевая мука 25 грамм; -масло топленое 50 грамм; -яйцо куриное 4 штуки; -яблоко 1 штукаж -сахзам и специи по вкусу; -сухое белое вино или другая жидкость по обстоятельствам;
2. Взбиваем яйца
3. Смешиваем сухие ингредиенты - обе муки, сахзам, соду и специи.
4. Топим масло
5. Чистим, режем яблоко
6. Аккуратно вмешиваем во взбитые яйца сначала сухую смесь, затем растопленное масло. Тесто должно течь, но при этом держать форму как сметана. Если густовато, добавить вино/воду/сидр.
7. И запекаем в духовке на 180. Духовки у всех разные, поэтому тут ничего советовать не решусь)

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