



кексы нежные низкоуглеводные



На 381 г	Калории 847	Белки 34.0	Жиры 74.6	Углеводы 6.4
На 100 г	Калории 222.4	Белки 8.9	Жиры 19.6	Углеводы 1.7

Ингредиенты

кокосовая мука - 20 граммов
сывороточный протеин - 25 граммов
Соевая мука - 1 грамм
Гуаровая камедь - 3 грамма
Разрыхлитель теста - 6 граммов
Сахарозаменитель Fit Parad №7 - 10 граммов
Яйцо куриное - 3 штуки
Масло сливочное - 40 граммов
кокосовое молоко - 100 граммов

Процент потерь по массе: 61.9 %

Описание

базовый рецепт низкоуглеводных сочных и нежных кексов

Инструкция по приготовлению

1. смешать сухие ингредиенты. если добавляем какао, убираем в равных долях протеин.
2. к растопленному маслу добавить молоко и яйца
3. просеиваем сухую смесь, смешиваем с жидкой частью.
4. добавляем топинги: мне нравится добавлять корень имбиря, кусочки шоколада и цедру цитросовых (по отдельности)
5. заполняем формы/капсулы на 2/3 - тесто сильно подниматься не будет. выпекаем в разогретой до 160 градусов 25-30 (ориентируемся на характер своей духовки)
6. после выпекания, охладить до комнатной температуры и поместить в холодильник минимум на 4 часа - тогда масло равномерно распределиться и соевая мука перестанет чувствоваться

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