

плюшка ленивая

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 2016 г	6348	132.9	50.6	1335.4
На 100 г	314.9	6.6	2.5	66.2

Ингредиенты

Кефир - 600 граммов
Сахарный песок - 600 граммов
Манная крупа - 400 граммов
Мука пшеничная - 500 граммов
Масло подсолнечное - 20 граммов
Хлопья «Геркулес» - 100 граммов
Кунжут - 10 граммов
Семена льна - 10 граммов

Процент потерь по массе: -101.6 %

Инструкция по приготовлению

1. стакан кефира или молока, стакан сахара, полстакан манки, полстакана муки, 1/2 ч.л. соды, смешать - вылить на противень, сверху посыпать овсяными хлопьями, кунжутом, запекать до готовности

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