

Овсяные кексы на растительном молоке Hi-food



Овсяные кексы

Время приготовления: 35 минут

Уровень сложности: легко

Количество порций: 2 (6–8 кексов)

Описание

Овсяные кексы на растительном молоке Hi-food — это вкусная и полезная выпечка без лактозы, сахара и добавления овсяной муки. Отличный вариант для завтрака или перекуса. Благодаря овсяным хлопьям кексики получаются сытными, мягкими внутри и с румяной хрустящей корочкой. Растительное молоко Hi-food придаёт тесту нежную текстуру и насыщенный злаковый вкус. Простой пошаговый рецепт овсяных кексов в духовке подходит для правильного питания и разнообразного сбалансированного рациона.

Ингредиенты

Овсяные хлопья — 120 г

Растительное овсяное молоко Ni-food — 200 мл

Банан — 1 крупный

Яйцо — 1 шт.

Мёд или сироп топинамбура — 1-2 ст. л.

Разрыхлитель — 1 ч. л.

Корица — 1/2 ч. л.

Соль — щепотка

Орехи или изюм — 40 г (по желанию)

Растительное масло — 1 ст. л. (для смазывания форм)

Рецепт

1 этап

Залейте овсянку растительным овсяным молоком Ni-food и оставьте на 10 минут, чтобы они стали мягкими.

2 этап

Разомните банан вилкой до состояния пюре, добавьте яйцо и мёд. Тщательно перемешайте до однородности.

3 этап

Соедините овсяную смесь с банановой массой, добавьте разрыхлитель, корицу, соль и орехи или изюм. Перемешайте до получения густого теста.

4 этап

Разложите тесто по формочкам для кексов, предварительно смазав их растительным маслом. Выпекайте в разогретой до 180 °С духовке 20–25 минут до золотистого цвета.

Совет

Для более выраженного вкуса можно добавить в тесто кусочки тёмного шоколада, миндаль или свежие ягоды. Перед подачей кексы можно посыпать овсяными хлопьями или полить небольшим количеством мёда.

#растительное молоко

Пищевая ценность

1 порция (260 г) содержит:

Белки — 12.0 г | Жиры — 9.6 г | Углеводы — 67.9 г | 413 ккал (1728 кДж)

100 г блюда содержит:

Белки — 4.6 г | Жиры — 3.7 г | Углеводы — 26.1 г | 159 ккал (664 кДж)