

Овсяный кекс с бананом и орехами



На 100 грамм:
Калорийность: **220 ккал.**
Белки: **6 г.**
Жиры: **6 г.**
Углеводы: **38 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovsyanyj-keks-s-bananom-i-orehami/>

Ингредиенты:

- 1 чашка обезжиренного молока
- 1 чашка + 2 столовые ложки овсяной муки (измельченные овсяные хлопья)
- 3 столовые ложки меда
- 1 банан, мелко нарезанный
- 2 столовые ложки изюма
- горсть грецкого ореха, около 8 штук, порубленных
- чайной ложки разрыхлителя
- чайной ложки соды
- щепотка душистого перца
- 1 чайная ложка корицы

Приготовление:

Разогреть духовку до 180 градусов и смазать маслом форму диаметром 22-23 см. Смешать в миске муку, разрыхлитель, соду и корицу с душистым перцем. В другой миску смешать молоко с медом, а затем добавить к бананам, изюму и орехам (небольшой частью порубленных орехов можно посыпать кекс сверху). Тщательно перемешать и переложить тесто в форму, посыпав оставшимися орешками, по желанию. Выпекать 25-30 минут, или пока зубочистка не выйдет чистой, и кекс будет достаточно твердым на ощупь. Дать остыть и подавать.