

Рисовый магкейк



На 100 грамм:
Калорийность: **94,47 ккал.**
Белки: **5,95 г.**
Жиры: **3,29 г.**
Углеводы: **10,32 г.**

РИСОВЫЙ МАГКЕЙК

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/risovyj-magkejk/>

Ингредиенты:

- мягкий творог 90 г
- 2 сырых яйца
- рисовая мука 30 г
- детское фруктовое пюре 50 г
- сах зам по вкусу

для начинки:

- йогурт натуральный/мягкий творог 70 г или по вкусу
- ягоды 100 г или по вкусу

Приготовление:

Смешать все ингредиенты (творог, мука, яйца, фруктовое пюре и сах зам) и перелить в кружку с толстыми стенками.

Ставим в микроволновку на 5 минут, вынимаем, режем на 3-4 маленьких коржика, промазываем каждый йогуртом/творогом, смешанным с ягодами.

Можно есть сразу или оставить на ночь для хорошей пропитки.