



## Кекс за 5 минут

### КБЖУ:

- **Калорийность:** 375 ккал
- **Белки:** 16,93 г
- **Жиры:** 24,87 г
- **Углеводы:** 25,53 г

### Для приготовления полезного десерта за 5 минут вам понадобится:

- 3 ст.л. с горкой овсяной муки
- 1 куриное яйцо
- 1 ч.л. оливкового масла
- 1/4 ч.л. разрыхлителя
- Горсть грецких орехов
- 1 ч.л. какао

- Подсластитель
- 3 ст.л. молока

**Приготовление:**

Смешать все ингредиенты. Запекать в микроволновке на максимальной мощности в течение 3-5 минут