

Кексы к завтраку

Пирожные

№1

низкохолестериновые

Хотя кексы и "к завтраку", вы можете наслаждаться этими кексами в любое время суток.



Подготовка: 15 мин

Приготовление: 15-20 мин

В одной порции: 154ккал, 6 г жира (1 г насыщенного), 19 мг холестерина, 232 мг натрия, 24 г углеводов. 1 г волокна, 4 г белка.

4 порции

Ингредиенты

- ½ стакана цельнозерновой пшеничной муки
- ¾ стакана обычной муки
- 2 чайные ложки пищевой соды щепотка соли
- ¼ чайной ложки молотой корицы
- ¼ стакана коричневого сахара
- 2 столовые ложки пшеничных зародышей
- ¾ стакана изюма
- 1 упаковка (240 мл) неароматизированного нежирного йогурта
- 4 столовые ложки рапсового масла
- 1 яйцо
- натертая цедра половинки апельсина
- 3 столовые ложки апельсинового сока

1. Разогрейте духовку до 200°C. Застелите 12 лунок для кексов бумагой или опрыскайте антипригарным кулинарным спреем.
2. Засыпьте в миску муку, соду, соль и корицу. Смешайте с ними сахар, измельченные в кофемолке зародыши пшеницы и изюм. Сделайте в центре смеси выемку.
3. Слегка взбейте вместе йогурт, масло, яйцо, цедру и сок. Залейте в выемку и слегка перемешайте - только чтобы смочить сухие ингредиенты.
4. Переложите тесто в лунки. Пеките 15-20 минут до образования золотистой корочки. Дайте остыть на противне 2-3 минуты, потом переложите на решетку. Кексы лучше есть свежими, желательно еще теплыми после духовки, но их можно хранить остывшими в герметичном контейнере до двух суток.

Варианты:

Замените изюм измельченными сушеными финиками или черносливом.

Морковно-пряные кексы: добавьте щепотку молотого мускатного ореха и 2 мелкие натертые морковки, уменьшив количество изюма до 1/2 стакана.

Инвентарь и посуда

- Большая миска
- Венчик или ручной миксер
- Кофемолка
- Противень для выпекания
- Формы для кексов
- Пергаментная бумага для выпечки

Пирожные