



Шоколадный кекс без муки и сахара

Самый быстрый десерт, который можно сделать себе на завтрак. Если вы используете микроволновку - время приготовления займёт не более 3 минут. В духовке же время приготовления может увеличиться до 15-20 минут. По вкусу кекс получается очень шоколадным и сладким за счёт спелого мягкого банана. Вкусно, быстро и ПП-шно!

Калорийность: 167 ккал/100 г **Б/Ж/У:** 8-8-17

Количество порций/вес: 1/120 г

Время приготовления: 5 минут

Сложность: Просто

Ингредиенты

	Уже есть
банан - 1 шт 90 г	<input type="checkbox"/>
яйцо - 1 шт 55 г	<input type="checkbox"/>
какао-порошок - 1 ч.л. 10 г	<input type="checkbox"/>
разрыхлитель - 1/2 ч.л. 5 г	<input type="checkbox"/>

Приготовление:

1. Банан размять вилкой до пюре
2. Добавить яйцо, какао и разрыхлитель и перемешать до однородности

Либо соединить все ингредиенты и пробить блендером.

3. Распределить тесто по формам и выпекать:

в микроволновке 2-3 минуты или

в разогретой до 200-220 градусов духовке ~15 минут до готовности.

4. Готовый десерт украсить мятой или ягодками, полить растопленным шоколадом без сахара или посыпать какао или корицей — все по желанию и по вашим предпочтениям.