

# Кекс вегетарианский



0 ч 30 мин



10 порции



11 ингредиенты

## ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ

Калорийность:	167 Ккал
Белки:	2.2 грамм
Жиры:	5.7 грамм
Углеводы:	27.6 грамм

# Ингредиенты

Категории: [Выпечка и десерты](#), [Кексы](#)

Ингредиент	Кол-во
Пшеничная мука	0,67 стакана
Растительное масло	3 столовые ложки
Сахар	&#8531; стакана
Молотая корица	1 чайная ложка
Соль	щепотка
Бананы	2 штуки
Орехи	по вкусу
Вода	&#8531; стакана
Ржаная мука	&#8531; стакана
Сухофрукты	по вкусу
Сода	0,3 чайной ложки

# Инструкция

1. Сухофрукты, например, курага, вишня, изюм, и орехи, например, грецкие, лесные или арахис, залить водой в отдельной чашке.
2. В блендер или кухонный комбайн нарезать 2 банана, вылить 1/3 ст. воды, высыпать 1/3 стакана сахара, 1 ч. ложку корицы и соль. Взбить.
3. Перелить в миску для теста, добавить 3 столовые ложки масла (виноградной косточки, например).
4. Просеять в тесто 1/3 стакана ржаной и 2/3 стакана пшеничной муки вместе с содой.
5. Замесить тесто до густоты сметаны (не жидкое и не густое).
6. Порезанные сухофрукты и орехи вмешать в готовое тесто.
7. Вылить тесто в форму.
8. Выпекать 30 минут при температуре 160–180 градусов.
9. Дать остыть и выложить на тарелку.