

Овсяный кекс с мюсли

2011-01-21 12:16:33



Я очень люблю выпечку, что скрывать (дружно посмотрели на раздел "выпечка" 😊), но я стараюсь сделать её более полезной, более диетической и у меня неплохо выходит =)

Этот кекс я приготовила из цельнозерновой овсяной муки, которая по сравнению с белой пшеничной мукой обогащена витаминами, плюс мюсли, о пользе которых говорить просто излишне.

Кстати, мы с мужем начали планировать маленького и этот рецепт, как нельзя лучше подходит для здорового образа жизни и будет полезен организму будущих мам! А вчера я рассматривала фото животиков на сайте <http://nedeli.org> и узнала много полезной информации. Заодно прочитала рассказы о роддомах, о родах, очень познавательно!

Итак, нам понадобится: 0,5 стакана пшеничной муки 0,5 стакана овсяной муки 0,5 стакана мюсли
1 стакан сахара (по вкусу) + 2 ч.л. ванильного сахара
5 яиц

1. Белки отделяем от желтков.
2. Белки взбиваем с половиной сахара до устойчивых пиков.
3. Желтки растираем добела с оставшимся сахаром.
4. Откладываем блендер, дальше только ручками, иначе бисквит не поднимется.
5. Аккуратно соединяем желтки с белками, поднимая снизу вверх слой за слоем.
6. Оба вида муки постепенно просеиваем в яичную массу и аккуратно вмешиваем её до исчезновения комочков.
7. В самом конце засыпаем мюсли.
8. Сразу хочу предупредить вопросы про соду и разрыхлитель: они нужны только для упрощённых бисквитов, этот бисквит поднимется без помощи.
9. Духовку разогреваем до 180С
10. Тесто переливаем в форму, сверху слегка присыпаем мюсли и выпекаем полчаса (в зависимости от духовки).
11. Готовность кекса проверяем деревянной шпажкой, если вы достаёте её сухой - кекс готов.
12. Готовый кекс остужаем несколько часов на решетке, после чего пропитываем его любимой пропиткой, например: сироп+ликёр, мёд+вода+лимонный сок и т.п.

Приятного и полезного аппетита! =)