Банановый кекс с йогуртом (29 января 2015)

Простите, пропадаю. Стала заниматься в зале и пока втягиваюсь, тяжеловато дается после 3-х лет сидячего образа жизни :)). Пока основной упор на укрепление ног, спины и пресса.
Пеку мало, после праздников никак не могла взять себя в руки. Но сегодня уже сделала торт, замораживается в морозилке. А пока выложу банановый кекс с йогуртом. Все-таки кексы делать, ну, очень быстро и просто :)). Получается влажноватым.
Несу Людочке **t_brenon** на ФМ " Боремся с кризисом".





Ингредиенты:

113 г сливочного масла

1+1/4 чашки сахара (1 чашка = 250 мл)

2 яйца

1 ч.л. ванильного экстракта

3 банана

1/4 чашки греческого йогурта

1.5 чашки муки

1 ч.л. соды

1/4 ч.л. соли

1 чашка орехов (я взяла грецкие)

Приготовление:

Взбить сливочное масло с сахаром. Добавить по одному яйца, каждый раз хорошо взбивая. Добавить ванильный экстракт, йогурт, перемешать. Добавить пюре бананов. Всыпать муку, соль, соду, перемешать. Всыпать орехи. Перемешать. Выложить в форму.

Выпекать при 175С 1 час.

Приятного чаепития!

Комментарии (19)

irsenas 28 января 2015 21:37

красавец!Леночка, удачи с залом)) я дома пока занимаюсь, вчера с прессом перестаралась, сегодня просто ааааааааааааа

eastflower 28 января 2015 23:35

Ирочка, спасибо! Да, мышцы дают о себе знать, что не работали :))

sago_cuisine 28 января 2015 21:49

Кексы так выручают, когда хочется сладкого и быстро!:)

eastflower 28 января 2015 23:36

Светочка, это просто палочки-выручалочки, ох, как я раньше могла их недооценивать :))

manyakotic 28 января 2015 22:29

Отличный кекс, тоже люблю их за быстроту и простоту приготовления :)

eastflower 30 января 2015 00:44

Мариночка, спасибо!

flowerohyeh 28 января 2015 23:05

Красавец! Как же люблю я в кексах эти трещины! Быстрого втягивания в спорт-струю =) Я за месяц слегка расслабилась, теперь тоже трудновато входить в ритм - сегодня аж заклинило меня, пока ногами махала =))

eastflower 30 января 2015 00:45

Спасибо! Да, заниматься надо, даже чувствую себя по-другому. Сейчас уже не так все болит и это радует, а вот спину отпустило.

tania_bondarets 29 января 2015 03:14

классный кекс) не пропадай!

eastflower 30 января 2015 00:46

Танечка, спасибо! Да, постараюсь втянуться. После праздников еще тяжело в струю входить :)), хотя уже начала потихоньку печь.

tania_bondarets 30 января 2015 01:41

да, многие пропадают после праздников)

armushik 29 января 2015 11:41

Замечательный красавец!

eastflower 30 января 2015 00:46

Спасибо большое! Я люблю банановую выпечку, всегда есть 2-3 банана, которые можно пустить в нее.

sunpolina 29 января 2015 14:34

обожаю такое :))

eastflower 30 января 2015 00:47

Полиночка, спасибо! Я по кексам теперь с ума схожу, люблю их очень (и готовить и есть довольно быстро)

agro_al 30 января 2015 10:56

зал - это прекрасно ;)и кекс хорош, от разреза не оторваться)

eastflower 30 января 2015 10:58

Катенька, спасибо! Да, спине легче стало, это радует + пресс стал появляться (с выпечкой животик-то растет)

pu4ini 31 января 2015 05:43

Как бы себя заставить))) хотя бы бегать))) под домом школьное футбольное поле)))

eastflower 31 января 2015 10:45

Тяжело, знаю, всегда находятся отговорки :))

Elena Tsoy (Tsoy)

Готовлю торты, пирожные, зефир и панеттоне на заказ

ТЕЛЕФОН +7 911-213-67-68

ТЕЛЕГРАМ-КАНАЛ @ТелеЦойка · https://t.me/tsoikaeast