Ачма с сыром и зеленью

На 100 грамм:
Калорийность: **169,58 ккал.**
Белки: **12,72 г.**
Жиры: **7,37 г.**
Углеводы: **13,05 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/achma-s-syrom-i-zelenyu/

Ингредиенты:
- бездрожжевой лаваш
- 1 яйцо
- 200 г. творога 1,8%в пачке (не мягкий)
- 150-200 г. сыра.... сулугуни, адыгейский любой на ваш вкус
- 150 мл. кефира
- зелень(или без)
- чуть соли

Приготовление:
Смешиваем творог,натертый сыр,чуть соли(при необходимости) и добавляем нарезанную зелень, перемешиваем.
Лаваш нарезаем на одинаковые пласты(в зависимости от формы выпекания).
Отдельно взбиваем яйцо с кефиром.
Выкладываем слоями,лист лаваша смазываем кефирно-яичной смесью,посыпаем начинкой и т.д Последний слой,лист лаваша промазываем смесью и даем пропитаться минут 10.Далее,выпекаем при 180 ~ 25 мин, в зависимости от духовки.И за 5 мин до готовности посыпать сыром.