

# Ачма с творогом



На 100 грамм:  
Калорийность: **117.09 ккал.**  
Белки: **11.34 г.**  
Жиры: **4.86 г.**  
Углеводы: **7.16 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/achma-s-tvorogom/>

## Ингредиенты:

- лаваш армянский - 2 шт
- творог 0% - 500 гр
- сыр сулугуни - 200 гр
- кефир 3.2% - 400 мл
- укроп - 40 гр
- соль - 1 ч. л

## Приготовление:

На крупной терке измельчить сыр, добавить его к творогу, посолить и хорошо перемешать. Нарезать лаваш на одинаковые по размеру пласты.

Выложить первый лист лаваша на глубокий противень и смазать кефиром.

Выложить творожно-сырную начинку.

Следующий лист лаваша вымочить в кефире, аккуратно перенести его на противень.

Сверху снова выложить начинку, затем снова вымоченный в кефире лаваш.

Последним слоем должен быть лаваш.

Сверху посыпать его обильно тертым сыром и мелко нарезанным укропом.

Отправить в духовку на 30-35 минут при температуре 180 градусов.