

Черничный творожник



На 100 грамм:
Калорийность: **110,26 ккал.**
Белки: **12,85 г.**
Жиры: **1,4 г.**
Углеводы: **11,73 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/chernichnyj-tvorozhnik/>

Черничный творожник станет отличной заменой калорийным тортам, он прост в приготовлении и бесподобен на вкус.

Ингредиенты:

- творог обезжиренный 600 г
- черника 150 г
- яйцо куриное 2 штуки
- крупа манная 5 ст.ложек
- стевия по вкусу

Приготовление:

Желтки растереть миксером со стевией и ванилью добела.
Добавить творог и взбить до однородности.
Всыпать манку и подмешать чернику.
Белки взбить и ввести в массу.
Выложить в форму и запекать при 180 градусах 30 минут.