

## Диетическая шарлотка без муки



На 100 грамм:  
Калорийность: **96,84 ккал.**  
Белки: **6,21 г.**  
Жиры: **2,93 г.**  
Углеводы: **10,67 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskaya-sharlotka-bez-muki/>

### Ингредиенты:

- яблоки - 3 шт
- кефир 1% - 1 ст
- яйца - 3 шт
- отруби - 300 г
- разрыхлитель - 1/2 ч. л
- подсластитель - по вкусу

### Приготовление:

Развести разрыхлитель в кефире. Взбить миксером яйца, добавить подсластитель, затем соединить с кефиром. Добавить к тесту отруби. Включить для прогрева духовой шкаф на 190 градусов. Нарезать яблоки аккуратными ровными дольками, ёмкость для выпечки смазать маслом. Выложить готовую форму тонким слоем яблок, залить тестом с отрубями, печь при 190 градусов примерно один час.