Диетическая шарлотка с капустой и морковью

На 100 грамм:
Калорийность: **92.08 ккал.**
Белки: **4.4 г.**
Жиры: **0.59 г.**
Углеводы: **16.66 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskaya-sharlotka-s-kapustoj-i-morkovyu/

Ингредиенты:
тесто:
- кефир обезжиренный 450 мл
- мука цельнозерновая или овсяная 320 г
- сода 1 ч. л

начинка:
- капуста 400 г
- морковь 1-2 шт
- специи, зелень по вкусу

Приготовление:
Для начинки мелко нашинкуйте капусту, потрите морковь.
Морковь обжарить со специям. Добавьте капусту и тушите до готовности. Посолить.
Соду погасите кефиром и оставьте на 10 минут в теплом месте.
Добавьте щедрую щепотку соли, каплю оливкового масла и замесите тесто с помощью миксера.
Половину теста распределите по дну формы, затем выложите начинку и залейте 2-ой половиной теста. Выпекать около 40 минут при температуре 160 градусов.