

Диетическая шарлотка с овсянкой



На 100 грамм:
Калорийность: **70,6 ккал.**
Белки: **2,4 г.**
Жиры: **1,05 г.**
Углеводы: **12,12 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskaya-sharlotka-s-ovsyankoj/>

Ингредиенты:

- кефир 1% - 1 ст
- яичный белок - 2 шт
- яйцо куриное - 1 шт
- мука цельнозерновая - 1/2 ст
- овсяные хлопья - 1/2 ст
- яблоко - 6 шт
- разрыхлитель 1 ч. л
- подсластитель - по вкусу

Приготовление:

Смешать муку, хлопья, подсластитель, яйцо и белки, добавить кефир до консистенции блинного теста.

Дать немного постоять, чтобы хлопья набухли. Добавить разрыхлитель и, по желанию, корицу (ваниль, какао). Выложить в форму получившуюся смесь и добавить сверху яблоки.

Выпекать минут 30 при 180-200 градусах.