

Диетическая шарлотка с яблоками и грушами



На 100 грамм:
Калорийность: **100,01 ккал.**
Белки: **3,8 г.**
Жиры: **1,94 г.**
Углеводы: **17,01 г.**

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

Ингредиенты:

- мука цельнозерновая (можно использовать и пшеничную) - 70 гр
- молотые овсяные хлопья или овсяная мука - 60 гр
- яйцо - 1 шт
- белок яичный - 1 шт (от одного яйца)
- мед - 30 гр
- кефир - 280 гр
- яблоки (2 средних без кожуры) - 250 гр
- груши (2 небольших) - 200 гр
- корица молотая - 1/2 ч.л
- разрыхлитель - 5 гр

Приготовление:

Яблоки очистить от кожуры, нарезать тонкими ломтиками. Груши нарезать подобным образом, посыпать фрукты корицей, перемешать.

Смешать овсяную муку, цельнозерновую или пшеничную муку, разрыхлитель, залить муку кефиром, перемешать.

В миске взбить яйцо и яичный белок, добавить взбитые яйца в тесто, добавить мед, перемешать.

1/2 теста вылить в форму для запекания, далее выложить яблоки и груши и залить оставшимся тестом. Выпекать в разогретой до 170 градусов духовке 40 минут.

Подавать шарлотку можно как теплой (например с шариком мороженого), так и остывшей со свежими ягодами и фруктами.

