

Диетическая ватрушка «по-королевски»



На 100 грамм:
Калорийность: **185,11 ккал.**
Белки: **13,19 г.**
Жиры: **6,11 г.**
Углеводы: **19,55 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskaya-vatrushka-po-korolevski/>

Ингредиенты:

для теста:

- овсяная мука - 160 г
- мед - 1 ст. л
- оливковое масло - 2 ст. л
- сода - 1/3 ч. л
- соль - 3 г

Для начинки:

- Творог обезжиренный - 400 г
- Желтки - 2 шт
- Белки - 4 шт
- Натуральный йогурт - 2 ст. л
- Овсяная мука - 1 ст. л
- Сухофрукты - по вкусу
- Подсластитель - по вкусу

За рецепт спасибо группе Диетические рецепты

Приготовление:

Все ингредиенты для теста погрузить в блендер и взбить до получения крошки. Творог пробить блендером, добавить все остальные ингредиенты для начинки кроме белков, смешать. Белки взбить до пиков, осторожно ввести их в творожную массу. В форму выложить 3/4 части крошки добавляем сухофрукты пожеланию, затем всю творожную массу, на нее-оставшуюся крошку. Печь 35-40 минут при 180

