

Диетическая яблочная шарлотка



На 100 грамм:
Калорийность: **99.31 ккал.**
Белки: **3.42 г.**
Жиры: **1.53 г.**
Углеводы: **17.33 г.**

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

Ингредиенты:

- мука пол стакана
- геркулес пол стакана
- яйцо 1 штука
- белок яичный 2 штуки
- мед (или сахар) 3 чайные ложки
- кефир 1 стакан
- разрыхлитель 1 чайная ложка
- яблоки 6 штук

Приготовление:

Смешать муку хлопья, мед, яйцо и белки, добавить кефир до консистенции блинного теста. Дать немного постоять, чтобы хлопья набухли. Добавить разрыхлитель и, по желанию, корицу (ваниль, какао). Выложить порезанные яблоки в форму, залить получившейся смесью. Выпекать минут 30.