Диетические хачапури

На 100 грамм:
Калорийность: **127,76 ккал.**
Белки: **13,59 г.**
Жиры: **5,48 г.**
Углеводы: **6,07 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskie-hachapuri/

Ингредиенты:
для теста:
- 200 г обезжиренного творога
- 2 яйца
- 150 мл обезжиренного кефира
- 0,5 ч.л. соли
- 0,5 ч.л. соды
- 3-4 ст. л. молотых овсяных хлопьев

Для начинки:
150 г полутвердого нежирного сыра
2 ст.л. натурального йогурта
2 крупных зубчика чеснока
Пучок укропа

Приготовление:
Для теста творог растереть с яйцами. Добавить теплый кефир, соду, соль и хлопья. Завести густое тесто.
Для начинки сыр натереть на мелкой терке. Добавить мелкорубленые чеснок и укроп. Добавить пару ложек йогурта, все тщательно перемешать.
Приступаем к приготовлению блюда: Сковороду хорошо нагреть.
Столовой ложкой выкладываем тесто (оно сильно увеличивается, поэтому оставляйте расстояние). Из начинки формируем «лепешечку» и выкладываем на тесто
На начинку выкладываем тонкий слой теста
И обжариваем наши "хачапури" с двух сторон до зарумянивания. Подаем горяченькими с салатом из свежих овощей.