

## Диетический манник с яблоками



На 100 грамм:  
Калорийность: **133,96 ккал.**  
Белки: **5,74 г.**  
Жиры: **2,55 г.**  
Углеводы: **21,12 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskij-mannik-s-yablokami/>

### Ингредиенты:

- кефир 1% - 400 г
- манка - 200 г
- кукурузная мука - 70 г
- яйца - 3 шт
- лимонный сок - 1/3 лимона
- яблоки - 2 шт
- разрыхлитель - 1/2 ч. л
- подсластитель - по вкусу

### Приготовление:

Все ингредиенты смешать тщательно в любой последовательности, яблоком украсить сверху. Запекать около 45 минут при 180 градусах.