

## Диетический творожник



На 100 грамм:  
Калорийность: **124,38 ккал.**  
Белки: **10,65 г.**  
Жиры: **1,13 г.**  
Углеводы: **18,78 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskij-tvorozhnik/>

### Ингредиенты:

- 1 белок
- 80 г молотых овсяных хлопьев
- 3 ст. л. воды
- корица

### Начинка:

- 250 г обезжиренного творога
- 2 горсти любимых ягод (с фруктами тоже будет вкусно)
- 1 белок
- 1-2 столовые ложки меда

### Приготовление:

Молотые хлопья смешать с белком и водой. Замесить тесто. Выкладываем его в форму для выпекания, формируя бортики. Запекать на 180 градусах 10 минут. Тем временем, для начинки, творог перетереть вместе с фруктами блендером. Добавить белок и мед. Еще раз перетереть блендером. Вылить полученную начинку на основу. Вернуть в духовку также на 180 градусов. Выпекать еще 40-50 минут.