

Фруктовая запеканка



На 100 грамм:
Калорийность: **125.88 ккал.**
Белки: **7.57 г.**
Жиры: **2.28 г.**
Углеводы: **18.92 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/fruktovaya-zapekanka/>

Ингредиенты:

- 500 гр нежирного творога
- 2 яйца
- 150 мл натурального йогурта
- манки 6 ст.л
- 6 ст.л сахара (любите послаще, тогда можете добавить еще парочку)
- пекарского порошка 1 ч.л
- 1 апельсин
- нежирные сливки 50 мл

покрытие:

- фрукты (2 сливы, 1 нектарин, 2 персика, 3-4 клубники)
- и сахар 2-3 ст.л

Приготовление:

В блендере смешать творог, йогурт и манку. Добавить туда яйца, сахар, нежирные сливки и пекарский порошок. Апельсин т.е его шкурку натереть на мелкой терке, чтобы получить цедру. Нам ее нужно будет совсем немного, пол чайной ложки. Цедру кинуть в смесь из творога и смешать.

В форму смазанную маслом и посыпанную сухарями, вылить творожную массу и отправить в, разогретую на 220 градусов, духовку на 10 минут. Нарезать фрукты и ягоды и после того как запеканка постоит 10 минут в печке, выложить наверх фрукты и посыпать их сахаром (2-3 ст.л) и отправить в духовку еще на 30 минут. Остудить и кушать. Запеканка получается очень нежной, легкой и тает во рту.