

Фруктово-творожная запеканка с ананасами



На 100 грамм:
Калорийность: **103,59 ккал.**
Белки: **7,74 г.**
Жиры: **1,58 г.**
Углеводы: **15,04 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/fruktovo-tvorozhnaya-zapekanka-s-ananasami/>

Ингредиенты:

- творог обезжиренный - 220 г
- ананас консервированные - 140 г
- вишня - 80 г (без косточек)
- молоко 1% - 110 мл
- овсяные хлопья - 50 г
- яйцо - 1 шт
- крахмал - 20 г
- манная крупа - 25 г
- вода - 20 мл
- подсластитель - по вкусу

Приготовление:

Творог вилкой помять в однородную массу. Добавить в него манку, яйцо (взбитое), подсластитель. Овсяные хлопья запарить молоком (горячим) и под крышкой продержать до набухшего состояния. В дуршлаг выложить вишни и удалить лишнюю жидкость. Хлопья смешать в творогом. Каждую вишню порезать на две части, припорошить крахмалом. Положить их в тесто с творогом и перемешать, равномерно распределив. Сбрызнув маслом, подготовить для выпекания форму. Выложить творожное тесто, разровнять. Отправить выпекаться в горячую духовку. В сотейник положить порезанные кубиками ананасы, подсластитель, крахмал и воду. Варить, пока масса станет густой. Остывший готовый творожный корж полить ананасовым кремом.