Грибная пицца

На 100 грамм:
Калорийность: **148.99 ккал.**
Белки: **10.24 г.**
Жиры: **6.56 г.**
Углеводы: **12.73 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/gribnaya-picca/

Ингредиенты:
для теста:
- 30 г (~2 ст. л. с большой горкой) овсяных отрубей
- 20 г (~1 ст. л. с большой горкой) кукурузного крахмала
- 15 г (~1 ст. л. с горкой) сухого обезжиренного молока
- 1 куриное яйцо
- 25 г кремообразного обезжиренного творога
- 1/4 ч. л. сухих дрожжей
- 1/4 ч. л. разрыхлителя
- морская соль

для начинки:
- 4 шампиньона среднего размера
- 30 г твердого сыра (жирность 5%)
- 2-3 ст. л. томатного соуса
- 2 веточки петрушки
- 1 зубчик чеснока
- свежемолотый черный перец

Приготовление:
Противень смазать растительным маслом, застелить бумагой для выпечки. Приготовить тесто. Яйцо слегка взбить венчиком или вилкой, добавить творог, тщательно перемешать. Добавить отруби, крахмал, сухое молоко, дрожжи, разрыхлитель и соль по вкусу, тщательно перемешать, чтобы не осталось комков. Выложить тесто на подготовленный противень, размазать ложкой так, чтобы получился круг диаметром 25 см (примерно). Тесто не должно растекаться. Накрыть тесто большой миской или пленкой так, чтобы она не касалась его поверхности, оставить в теплом месте на 30 минут. Приготовить начинку. Грибы нарезать

пластинами толщиной 0,5 см, обжарить на небольшом количестве растительного масла, добавить свежемолотый черный перец по вкусу. Сыр натереть, чеснок и листья петрушки измельчить.