

# Хлебцы из брокколи и сыра



На 100 грамм:  
Калорийность: **111,64 ккал.**  
Белки: **9,44 г.**  
Жиры: **8,64 г.**  
Углеводы: **3 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/hlebcy-iz-brokkoli-i-syra/>

## Ингредиенты:

- брокколи 500 г
- моцарелла-лайт 250 г
- творог 100 г
- яйцо 2 шт
- соль 0.5 ч. л
- перец 0.5 ч. л

## Приготовление:

Срезать соцветия и измельчить в блендере. Сыр натереть или тоже смолоть в блендере. Смешиваем брокколи с сыром. Добавляем творог (для этого рецепта лучше брать кремковый творог). Вбиваем яйца и хорошенько перемешиваем. Распределяем в форме застеленной пекарской бумагой. Хорошо прихлопываем ладошкой для равномерности. Толщина хлебцов - на ваш вкус. Соль, перец - тоже, если надо. Хватает специй и соли из сыра и творога. Запекаем в разогретой до 180 гр духовке 30 минут.

Хлебцы из брокколи и сыра станут отличной домашней альтернативой покупным хлебцам или хлебу.