Капустная шарлотка на скорую руку

На 100 грамм:
Калорийность: **65,25 ккал.**
Белки: **3,96 г.**
Жиры: **1,66 г.**
Углеводы: **8,26 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/kapustnaya-sharlotka-na-skoruyu-ruku/

Ингредиенты:
- капуста 1 кг
- 3 яйца
- 1 ч. л. разрыхлителя
- мука цельнозерновая (либо овсяная) 5 ст. л
- зелень по вкусу
- щепотка соли, стевия

Приготовление:
Капусту порезать и потомить на сковороде, слегка посолить и добавить стевию.
Взбить 3 яйца, щепотку соли, 1 ч. л. разрыхлителя и муку, чтобы получилось тесто консистенции густой сметаны. Добавить зелень. Выложить капусту в форму, залить получившейся смесью и запекать в духовке до подрумянивания.
Очень, очень вкусно!