

# Лаваш с творогом и зеленью в духовке



На 100 грамм:  
Калорийность: **127,7 ккал.**  
Белки: **12,72 г.**  
Жиры: **2,47 г.**  
Углеводы: **13,11 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/lavash-s-tvorogom-i-zelenyu-v-duhovke/>

## Ингредиенты:

- творог обезжиренный - 700 г
- лаваш - 2 шт
- яйца - 5 шт
- йогурт натуральный - 5 ст. л
- зелень - по вкусу
- соль - по вкусу

## Приготовление:

Перемешайте до однородной массы творог, 2 яйца, зелень и соль. Творожную массу равномерно распределите на листах лаваша и скрутите трубочкой в виде рулета. Уложите рулеты в виде улитки на смазанную маслом форму для запекания. Взбейте йогурт, 3 яйца и щепотку соли. Полученной смесью залейте рулеты из лаваша. В такую яично-йогуртную заливку можно добавить немного натертого сыра – он придает готовому лавашу нежный, пикантный вкус. Выпекаем лаваш в разогретой до 180 градусов духовке до появления сверху румяной аппетитной корочки. Готовую выпечку накрываем полотенцем и даем остыть. После лаваш можно выкладывать на большую тарелку и разрезать на порционные куски.