

Легкий чизкейк



На 100 грамм:
Калорийность: **142.61 ккал.**
Белки: **11.37 г.**
Жиры: **4.59 г.**
Углеводы: **14.53 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/legkij-chizkejk/>

Ингредиенты:

основа:

- 1 яйцо
- 80 г молотых овсяных хлопьев
- 3 ст. л. молока
- корица

начинка:

- 250 г обезжиренного творога
- 1 яйцо
- 3 ст. л. сметаны
- 1-2 столовые ложки меда
- по желанию - 2 горсти любимых ягод

Приготовление:

Молотые хлопья смешать с яйцом и молоком. Замесить тесто.

Выкладываем его в форму для выпекания, формируя бортики. Запекать на 180 градусах 10 минут.

Тем временем, для начинки, творог перетереть блендером. Добавить яйцо, сметану и мед.

Еще раз перетереть блендером.

Вылить полученную начинку на основу. Вернуть в духовку также на 180 градусов. Выпекать еще 40-50 минут.