

Маффины из кабачка и творога



На 100 грамм:
Калорийность: **88.46 ккал.**
Белки: **5.51 г.**
Жиры: **2.62 г.**
Углеводы: **10.28 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/maffiny-iz-kabachka-i-tvoroga/>

Ингредиенты:

- кабачки (цукини) 600 г
- творог обезжиренный 150 г
- яйца 2 шт
- соль
- мука 1/2 стакана
- растительное масло для жарки (если запекать, то не надо)
- чеснок 1-2 зубчика

Приготовление:

Цукини натереть на тёрке.

Смешать в миске все ингредиенты.

Добавить к тесту ещё несколько ложек муки с разрыхлителем, формочки для маффинов чуть смазать каплей масла. Запекать 25 минут при температуре 200*С.

Подавать со сметаной или йогуртом.