

Маффины с капустой и ветчиной



На 100 грамм:
Калорийность: **108,79 ккал.**
Белки: **8,44 г.**
Жиры: **5,53 г.**
Углеводы: **6,17 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/maffiny-s-kapustoj-i-vetchinoj/>

Ингредиенты:

- ~150-200 г капусты
- 70 г ветчины
- зелень (укроп, петрушка)
- 2 яйца
- 1 пачка (125 г) мягкого творога "нежный" савушкин продукт 0%
- 3 ст.л. овсяных отрубей
- 1/2 ч.л. разрыхлителя
- соль

Приготовление:

Капусту нарезать и потушить на сковороде без масла с добавлением небольшого количества воды. Ветчину нарезать кубиками. Зелень измельчить. Смешать капусту, ветчину и зелень. Желтки отделить от белков. Белки взбить в тугую пену с добавлением маленькой щепотки соли. Желтки взбить с йогуртом, добавить капустную начинку, перемешать. В тесто всыпать отруби, разрыхлитель и соль по вкусу. Ввести белки и все перемешать.

Выложить тесто в силиконовые формы, заполняя на 2/3 объема.

Выпекать около 15-18 минут при 200С.

Духовки у всех разные... время выпечки регулируем по своей духовке. Вместо капусты можно взять кабачок, но его не надо тушить, а просто натереть на крупной терке.