

Маковая запеканка



На 100 грамм:
Калорийность: **126.07 ккал.**
Белки: **6.84 г.**
Жиры: **3.95 г.**
Углеводы: **15.28 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/makovaya-zapekanka/>

Ингредиенты:

- творог 70 г
- яйцо 1 шт
- мед 1-2 ст.л
- яблоко 1 шт
- мак 1 ст.л

Приготовление:

Сначала нужно взбить творог с яйцом - не до пены, но просто хорошо смешать. Затем добавить в творог мед, мак и порезанное яблоко - по желанию шкурку можно счистить. Готовить в пароварке в течение 20-25 минут, в духовке 15-20 минут при температуре 200С. Можно добавить специи по вкусу - корицу, мускатный орех, мяту - но советовать не буду. Запеканка прекрасна в своей простоте и простом вкусе. Дайте запеканке немного остыть и подавайте, полив свежим осенним медом.