

Манник



На 100 грамм:
Калорийность: **132.85 ккал.**
Белки: **5.02 г.**
Жиры: **1.94 г.**
Углеводы: **22.12 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/mannik/>

Ингредиенты:

- кефир 1% 400 мл
- манка 1,75 стак
- яйца 3 шт
- сахарозаменитель 4 ст. л
- разрыхлитель 2 ч. л
- персики 4 шт

Приготовление:

Смешиваем миксером кефир, манку, яйца, сахарозаменитель и разрыхлитель. Накрываем пищевой пленкой и убираем в холодильник на 30 минут. Нарезаем персики дольками. Смешиваем персики с тестом и выливаем в форму. Выпекаем 40-50 минут при 200С. Достаем из формы и присыпаем сахарной пудрой.