

Медовый творожник



На 100 грамм:
Калорийность: **178,24 ккал.**
Белки: **13,27 г.**
Жиры: **5,59 г.**
Углеводы: **18,93 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/medovyj-tvorozhnik/>

Ингредиенты:

для теста:

- 160 г овсяной муки (молотых овсяных хлопьев)
- 1 ст. л. меда
- 2 ст. л. оливкового масла
- 1/3 ч. л. соды
- щепотка соли

Для начинки:

- 400 г обезжиренного творога
- 2 желтка
- 4 белка
- 2 ст. л. натурального йогурта
- 1 ст. л. овсяной муки
- стевия

Приготовление:

Все ингредиенты для теста погрузить в блендер и взбить до получения крошки. Творог пробить блендером, добавить все остальные ингредиенты для начинки кроме белков, смешать. Белки взбить до пиков, осторожно ввести их в творожную массу. В форму выложить 3/4 части крошки, затем всю творожную массу, на нее-оставшуюся крошку. Печь 35-40 минут при 180