

Морковная запеканка



На 100 грамм:
Калорийность: **135 ккал.**
Белки: **10,1 г.**
Жиры: **1,6 г.**
Углеводы: **19,8 г.**

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

Ингредиенты:

- (на 2-3 порции)
- творог - 200 г
- морковь - 1 шт. (средняя)
- яйцо - 1 шт
- кефир - 70 мл
- манная крупа - 50 г
- коричневый сахар - 2 ст. л
- ванилин

Приготовление:

Яйцо взбить с сахаром. Манную крупу залить кефиром, оставить на 30 минут. Затем добавить творог, перемешать. Морковь натереть на мелкой терке. Перемешать все ингредиенты запеканки, переложить в смазанную маслом форму, запекать в разогретой духовке при температуре 200 градусов 30 минут.