

Морковно-творожный пудинг



На 100 грамм:
Калорийность: **67.28 ккал.**
Белки: **8.2 г.**
Жиры: **1.27 г.**
Углеводы: **5.97 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/morkovno-tvorozhnyj-puding/>

Ингредиенты:

- морковь - 800 гр
- обезжиренный творог - 600 гр
- яйца - 3 шт
- изюм - 50 гр
- ванилин

Приготовление:

Морковь натереть на терке. Тушить с водой(можно немного молока добавить) до готовности. Поставить греться духовку на 200 градусов. Выстелить форму пергаментом. Творог размять вилочкой хорошенько, растереть с желтками и ванилином. Добавить изюм. Смешать творожную массу с морковью. Взбить белки до пышной пены. Аккуратно все перемешать. Поместить в формочку. Выпекать не менее получаса.