

# Невероятная творожная вкуснятина



На 100 грамм:  
Калорийность: **95,07 ккал.**  
Белки: **8,01 г.**  
Жиры: **1,22 г.**  
Углеводы: **12,6 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/neveroyatnaya-tvorozhnaya-vkusnyatina/>

## Ингредиенты:

- творог обезжиренный - 480 г
- яйцо - 2 шт
- кукурузная мука - 5 ст. л (можно заменить другой)
- йогурт натуральный - 2 ст. л
- банан - 2 шт
- яблоко - 2 шт
- ягоды - по вкусу
- подсластитель - по вкусу

## Приготовление:

Банан и яблоки очищаем и измельчаем в блендере. Все ингредиенты, кроме ягод, перемешиваем хорошенько до однородной массы. Потом добавим ягоды и перемешаем ложкой. Выливаем в силиконовую форму. Отправляем в разогретую духовку на 45-50 минут при температуре 180 градусов. Помним о том, что все духовки пекут по-разному, поэтому следите и варьируйте время на ваше усмотрение.