

Нежная кокосовая запеканка



На 100 грамм:
Калорийность: **122 ккал.**
Белки: **12,14 г.**
Жиры: **5,28 г.**
Углеводы: **7,3 г.**

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

Ингредиенты:

- творог 5% - 180-200 гр
- йогурт натуральный - 130 гр
- кокосовая стружка - 15 г, можно больше
- яйцо - 1 шт
- подсластитель по вкусу
- кукурузный крахмал - 10 гр

Приготовление:

Смешать все ингредиенты до однородности.

Тесто вылить в форму. Сверху присыпала еще кокосовой стружкой.

Выпекать 30-40 минут при 200С. Смотреть по своей духовке, выпекать до румяной корочки.