

Нежная творожная запеканка



На 100 грамм:
Калорийность: **98,75 ккал.**
Белки: **10,8 г.**
Жиры: **1,76 г.**
Углеводы: **10,07 г.**

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

Ингредиенты:

- творог обезжиренный - 200 г
- яйцо -1 шт
- молоко 1% - 50 мл
- кукурузный крахмал - 1 ст. л
- ягоды - 50 г (у нас клубника)
- подсластитель - по вкусу

Приготовление:

Все ингредиенты соединяем и хорошенько пробиваем блендером, выкладываем половину ягод в форму и заливаем творожную смесь(у нас d12 см), украшаем оставшимися ягодами. Запекаем в разогретой до 180С духовку на 30 минут.