Нежные творожники

На 100 грамм:
Калорийность: **82.11 ккал.**
Белки: **13.5 г.**
Жиры: **1.49 г.**
Углеводы: **4.06 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/nezhnye-tvorozhniki/

Ингредиенты:
- творог обезжиренный - 400 г
- молоко 1% - 100 мл
- овсяная мука - 1 ст. л
- яйцо - 1 шт
- подсластитель - по вкусу

Приготовление:
Все компоненты взбить в блендере. Разложить по силиконовым формочкам. Печь в разогретой духовке при 180С 15 минут, затем еще около 20 минут при 160С. Остудить и вынуть из формы.
Вкусно кушать как теплыми, так и холодными.