

# Нежный творожный десерт



На 100 грамм:  
Калорийность: **105.94 ккал.**  
Белки: **11.28 г.**  
Жиры: **1.56 г.**  
Углеводы: **12.21 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/nezhnyj-tvorozhnyj-desert/>

## **Ингредиенты:**

- 500 г творога
- 2 яйца
- 1 груша или банан
- немного молока
- 1 зефир
- 1 ч.л. сахарной пудры

## **Приготовление:**

Отделить белки от желтков. Желтки хорошо взбить с молоком, добавить творог и опять хорошо взбить. Грушу и зефир порезать на мелкие кусочки. Добавить к взбитой творожной смеси.

В смазанную форму выложить массу. Белки взбить с сахарной пудрой до устойчивой пены и вылить на запеканку, разровнять.

Поставить в духовку на 40 минут примерно при 170 С ( у меня духовка без градусов, я на 3 делала).

Желающие могут добавить в запеканку сахар. Очень нежно и вкусно! Груши дают сок, его или слить из готовой запеканки или употреблять вместе с ним.