Овсяная запеканка с творогом

На 100 грамм:
Калорийность: **132,87 ккал.**
Белки: **12,81 г.**
Жиры: **2,34 г.**
Углеводы: **16,1 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/ovsyanaya-zapekanka-s-tvorogom/

Ингредиенты:
- обезжиренный творог 540 г
- овсяные хлопья 75 г
- молока 0,5 % 100 мл
- мед 3 ст.л
- яйца 1 желток, 3 белка
- сезонные ягоды – 50 г

Приготовление:
Взбить яйца, добавить мед, потом творог.
Тщательно мешаем.
Добавляем хлопья и молоко.
Форму выстилаем пергаментной бумагой, выпекаем при 180 градусах минут 40.
Еще можно добавить 2 столовые ложки овсяной муки и чайную ложку разрыхлителя.