# Печеные яблоки с творогом

На 100 грамм:
Калорийность: **79,75 ккал.**
Белки: **4,41 г.**
Жиры: **0,31 г.**
Углеводы: **14,76 г.**

*Страница рецепта:* https://www.yournutrition.ru/recipes/pechenye-yabloki-s-tvorogom/

**Ингредиенты:**
- яблоко - 2 шт
- творог обезжиренный - 120 г
- мед - 2 ч. л
- изюм - 2 ст. л

**Приготовление:**
Вымойте и обсушите яблоки. Острым ножом вырежьте сердцевину. Лучше всего использовать твердые яблочки с небольшой кислинкой.
Для приготовления начинки соедините творог с медом. Добавьте изюм (предварительно запарив его минут на 5-7, а после просушив). Тщательно перемешайте начинку до однородности, наполните ею яблочки. Выложите яблоки в жаропрочную форму и отправьте в разогретую духовку примерно на 30 минут. Готовность проверяйте ножом или вилкой.