Полезные хачапури

На 100 грамм:
Калорийность: **165,45 ккал.**
Белки: **16 г.**
Жиры: **7 г.**
Углеводы: **8 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/poleznye-hachapuri/

белки-16 жиры- 7 углеводы-8

Ингредиенты:
- 200 гр нежирного творога
- 1 куриное яйцо
- 3 ст.л цельнозерновой муки или любой другой
- 8-9 перепелиных яиц
- немного тертого нежирного сыра
- соль по вкусу, разрыхлитель, тмин по желанию

Приготовление:
Замесите тесто из творога, куриного яйца и муки, добавив соль, тмин и разрыхлитель, затем дайте отдохнуть минут 30.
Далее разделите тесто на 8-9 шариков, из них сделайте лепешки, которые превратятся в лодочки, если их скатать по краям.
Отправьте лодочки в духовку на 10-15 минут при температуре 180 градусов на пергаментной бумаге.
Достаньте, посыпьте тертым сыром и отправьте снова на 3-5 минут в духовку.
Затем достаньте лодочки, разбейте в каждую по перепелиному яйцу и отправьте в духовку еще на 3-5 минут, чтобы подпекся только белок, а желток остался жидким.