Пп-пицца: наслаждение без вреда!

На 100 грамм:
Калорийность: **179.6 ккал.**
Белки: **11.76 г.**
Жиры: **3.81 г.**
Углеводы: **24.96 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/pp-picca-naslazhdenie-bez-vreda/

Ингредиенты:
- 2 ст.л. отрубей
- 3 ст.л. творога
- 1 яйцо
- 1 ст.л. молока
- щепотка соли
- 3.5 ст.л. кукурузной муки

Приготовление:
Смешала в блендере яйцо, творог и молоко. Добавила отруби (предварительно их смолола в муку), соль и кукурузную муку...все хорошо перемешала. Чашу мультиварки смазала каплей масла и выложила тесто. Поставила на 10 минут при 180 гр. (режим выпечка). Потом достала нашу основу, немного промазала томатной пастой, сверху выложила помидор, тертый сыр и зелёный лук...поставила в мультиварку ещё на 5 минут (режим выпечка 180 гр) Начинка может быть любая