

Пп-рогалики: творожный перекус



На 100 грамм:
Калорийность: **196.99 ккал.**
Белки: **13.71 г.**
Жиры: **1.22 г.**
Углеводы: **31.56 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pp-rogaliki-tvorozhnyj-perekus/>

Ингредиенты:

- 40 г обезжиренного творога (однородный, но не мягкий)
- 50 г цельнозерновой муки (возможно еще на присыпку поверхности понадобится при раскатке)
- подсластитель - по вкусу

Приготовление:

Смешать творог с водой и стевией. Постепенно добавить муку и замесить тесто. Раскатать в круг, вырезать треугольники и завернуть. Выпекать около 20 минут (в зависимости от размера) на 180 градусах.