

# Пп-штрудель из лаваша



На 100 грамм:  
Калорийность: **168,52 ккал.**  
Белки: **13,31 г.**  
Жиры: **5,03 г.**  
Углеводы: **17,43 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pp-shtrudel-iz-lavasha/>

## Ингредиенты:

- 70 гр армянского лаваша
- 180 гр творога 2% в брикете
- 1/2ст.л.меда
- горсть изюма
- корица
- 1 яйцо
- кунжут
- яйцо для смазки
- семена льна

## Приготовление:

Все, кроме лаваша смешать, выложить на лаваш и размазать ложкой по всей поверхности! Свернуть рулетом, смазать взбитым яйцом, посыпать кунжутом и семенами льна и выпекать в духовке 25 минут при 180 градусах!