

Правильная шарлотка с яблоками



На 100 грамм:
Калорийность: **102,21 ккал.**
Белки: **2,9 г.**
Жиры: **1,3 г.**
Углеводы: **19,25 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pravilnaya-sharlotka-s-yablokami/>

Ингредиенты:

- мука цельнозерновая - 1/2 ст
- овсяные хлопья - 1/2 ст
- яйцо - 1 шт
- белки - 2 шт
- яблоки - 5 шт
- корица - по вкусу
- мед - 2 ст. л

Приготовление:

Желток отделить от белков, взбить отдельно, а потом смешать в общей миске. Высыпать к яйцам муку и хлопья. Перемешать тесто только снизу, поднимая ложку вверх. Делать движения плавно, чтобы не разрушить воздушную прослойку. Яблоки порезать кубиками, очистив от семян и сердцевины. Подлить в яблоки мед и ненадолго оставить. Это нужно, чтобы яблоки дали сок. Добавить позже яблоки в тесто, и всё это целиком отправить в форму для выпечки. Ее предварительно нужно присыпать мукой. Запекать шарлотку 25 минут.