

## Правильные конвертики с ягодами



На 100 грамм:  
Калорийность: **129,4 ккал.**  
Белки: **11,98 г.**  
Жиры: **2,63 г.**  
Углеводы: **13,85 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pravilnye-konvertiki-s-yagodami/>

### Ингредиенты:

- лаваш 100 гр
- творог в брикете 200гр
- клубника 3шт (ягоды по вкусу)
- яйцо 1 шт
- подсластитель по вкусу

### Приготовление:

Лаваш режим на 4 квадрата творог смешиваем с белком до однородной массы (лучше всего блендером).

Произвольно нарезаем клубнику и добавляем к творогу.

В середину лаваша выкладываем столовую ложку творога с клубникой, аккуратно соединяем углы и закрепляем зубочисткой.

Смазываем конвертики желтком и выпекаем в разогретой духовке при 180° примерно 15-20 мин.

Начинкой так же может быть: яблоко, банан, вишня, изюм.