

Рецептик творожных крендельков с корицей и мускатным орехом



На 100 грамм:
Калорийность: **171,03 ккал.**
Белки: **12,72 г.**
Жиры: **4,99 г.**
Углеводы: **18,25 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/receptik-tvorozhnyh-krendelkov-s-koricej-i-muskatnym-orehom/>

Ингредиенты:

- мука ц/з 120 гр (у меня кукурузная/ рисовая)
- творог 150 гр (из брикета)
- 1 яйцо +1 жёлток для смазывания
- кефир 2 -3 ст л
- разрыхлитель 1/2 ч л
- подсластитель (у меня мёд)
- корица 1 ч л
- мускатный орех 1/2 ч л

Приготовление:

Творог перетираем с яйцом, просеиваем муку и разрыхлитель, добавляем подсластитель в тесто.

Кефир добавляем по необходимости(в зависимости от творога, у меня был суховат), вымешиваем тесто и скатываем в шар, заворачиваем в плёнку и отправляем отдохнуть на 30 мин в холодильник.

Затем делим тесто на равные части и скатываем трубочки и заворачиваем крендельки, смазываем желтком и посыпаем корицей и мускатным орехом.

Выпекаем 20-25 мин при 180.