Шарлотка с грецкими орешками и яблоками

На 100 грамм:
Калорийность: **148,81 ккал.**
Белки: **4,48 г.**
Жиры: **2,8 г.**
Углеводы: **25,37 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/sharlotka-s-greckimi-oreshkami-i-yablokami/

Ингредиенты:
- яйца - 3 шт(отделить желтки от белков)
- яблоки - 3 шт
- кефир 1% - 120 мл
- рисовая мука - 7 ст. л
- кукурузная мука - 7 ст. л
- разрыхлитель - 0,5 ч. л
- подсластитель по вкусу

Украшение:
Миндаль, грецкие орешки

Приготовление:
Смешать все ингредиенты, кроме белков. Белки взбить в пену, затем осторожно смешать с другой массой. Вылить тесто в форму, добавить яблоки. Сверху посыпать миндалем и грецкими орешками. Выпекаем при 180 С ~35-45 минут.