

Шарлотка с капустой и морковью



На 100 грамм:
Калорийность: **94,99 ккал.**
Белки: **4,55 г.**
Жиры: **0,67 г.**
Углеводы: **17,12 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/sharlotka-s-kapustoj-i-morkovyu/>

Ингредиенты:

тесто:

- кефир обезжиренный 450 мл
- мука цельнозерновая или овсяная 320 г
- сода 1 ч. л

Начинка:

- Капуста 400 г
- Морковь 1-2 шт.
- Специи, зелень по вкусу

Приготовление:

Для начинки мелко нашинкуйте капусту, потрите морковь. Морковь обжарить со специям. Добавьте капусту и тушите до готовности. Посолить. Соду погасите кефиром и оставьте на 10 минут в теплом месте. Добавьте щедрю щепотку соли, каплю оливкового масла и замесите тесто с помощью миксера. Половину теста распределите по дну формы, затем выложите начинку и залейте 2-ой половиной теста. Выпекать около 40 минут при температуре 160 градусов.