Шарлотка с творогом и овсяными хлопьями

На 100 грамм:
Калорийность: **117 ккал.**
Белки: **12,3 г.**
Жиры: **2,9 г.**
Углеводы: **10,5 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/sharlotka-s-tvorogom-i-ovsyanymi-hlopyami/

Ингредиенты:
- творог 2% - 600 г
- яйца 2 шт
- молоко 1,5% 70 мл
- овсяная мука или молотая овсянкаили мелкие хлопья 100 г
- сахарозаменитель
- яблоко одно крупное
- брусника 50-100 г
- корица 1 ч. ложка

Приготовление:
Да, помимо полезнейшей составляющей творога мы будем использовать ещё и перемолотые овсяные хлопья. А к яблочкам добавим немного бруснички.
Яйца практически неизменный ингредиент любой шарлотки. В нашем рецепте шарлотки с творогом отделим белки от желтков. Желтки взбиваем с творогом и сахарозаменителем. Добавляем овсяную муку или хлопья, вливаем молоко.
Яблоки нарезаем кусочками и пересыпаем корицей. Вмешиваем яблоки и бруснику в творожную массу. Ягоды брусники лучше брать сухие и плотные, если замороженные не размораживать. Далее до крутой пены взбиваем белки с сахарозаменителем .
И аккуратно соединяем обе массы.
Выкладываем шарлотку с творогом в выстеленную бумагой форму.
И помещаем в разогретую до 180С духовку примерно на 45-50 минут. Готовую шарлотку с творогом полностью остужаем в форме. Затем украшаем ягодами.