

Слоеная творожно-яблочная запеканка



На 100 грамм:
Калорийность: **147,98 ккал.**
Белки: **8,88 г.**
Жиры: **9,3 г.**
Углеводы: **6,01 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/sloenaya-tvorozhno-yablochnaya-zapekanka/>

Ингредиенты:

- 200-220 г творога (у меня был 2% жирности)
- 1 яйцо
- 1 ст.л. клетчатки
- 1 среднее яблоко
- корица
- ванилин
- грецкий орех

Приготовление:

смешиваем творог с яйцом и клетчаткой (я смешивала в блендере), добавляем корицу и ванилин.

Яблоки режем тонкими дольками. Форму (у меня была диаметром 15 см) выстилаем бумагой для выпекания (можно взять силиконовую форму), выкладываем половину творожной массы, равномерно распределяем, сверху выкладываем ломтики яблок, потом опять слой творога и опять яблоки. Ставим в предварительно разогретую до 180 гр. духовку. Выпекаем минут 30-40.

После этого выключаем духовку, приоткрываем дверцу и оставляем запеканку немного остыть. Вытаскиваем из формы, посыпаем корицей и грецким орехом.