Сочники

На 100 грамм:
Калорийность: **142 ккал.**
Белки: **14 г.**
Жиры: **2,5 г.**
Углеводы: **16 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/sochniki/

Ингредиенты:
для теста:
- мука пшеничная цельнозерновая 120г (я использую муку "французская штучка")
- мука кукурузная 80г (или какая есть)
- отруби овсяные 20г
- кефир 2,5% 120г
- творог 80г
- яйцо
- разрыхлитель 1/2ч.л
- сахарозаменитель (у меня стевозид 1г) и ваниль

начинка:
- творог 500г
- яичный белок (желток оставим для смазки сочников)
- подсластитель

Приготовление:
Вымешиваем тесто. Получается тесто не плотным, но не должно липнуть к рукам.
Раскатываем тесто (понадобится немного муки).
Стаканом вырезаем круги из теста, получилось 14 шт.
На каждый кружок кладём начинку.
Складываем пополам и два варианта..или просто оставляем прикрытыми или вилочкой по всей Дуге края сочника придавливаем и закрываем сочник.
Смазываем желтком выпекаем на силиконовом коврике при 200 градусах 35-40 мин.
Все. Сочники готовы.