

Творожная запеканка без муки, манки и сахара



На 100 грамм:
Калорийность: **93.17 ккал.**
Белки: **7.49 г.**
Жиры: **2.03 г.**
Углеводы: **11.05 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tvorozhnaya-zapekanka-bez-muki-manki-i-sahara/>

Ингредиенты:

- творог 250 г
- молоко 100 мл
- яйцо 2 шт
- банан 2 шт
- ванилин, корица по вкусу

Приготовление:

Отделить белки от желтков.

Взбить в емкости погружным блендером творог с молоком, бананами, пряностями и желтками. Получится масса консистенции густой сметаны.

Отдельно взбить белки до пиков.

Этим же венчиком или ложкой ввести белки в творожную массу.

Выложить в силиконовую форму и выпекать в разогретой до 160-170С духовке около 35 минут.

Полностью остудить, при подаче можно полить мёдом.