

Творожная запеканка без муки



На 100 грамм:
Калорийность: **83,69 ккал.**
Белки: **10,89 г.**
Жиры: **1,48 г.**
Углеводы: **6,62 г.**

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

Ингредиенты:

- творог обезжиренный - 250 г
- банан - 1 шт
- натуральный йогурт - 2 ст. л
- яйцо - 1 шт
- клюква - по вкусу

Приготовление:

Формочки застелить пекарской бумагой. Что бы бумага лучше укладывалась, ее нужно помять, смазать маслом. Разложить нарезанный банан на дно и по бортам. В блендере взбить творог, йогурт, подсластитель и яйцо. Залить формочки и добавить клюкву или изюм. Выпекать при температуре 180 градусов минут 35-40.