

Творожная запеканка на утро



На 100 грамм:
Калорийность: **95.85 ккал.**
Белки: **7.74 г.**
Жиры: **4.54 г.**
Углеводы: **5.42 г.**

Количество порций: **1**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tvorozhnaya-zapekanka-na-utro/>

Ингредиенты:

- 70 г творога
- 1 среднее яйцо
- 1 среднее яблоко
- 1 ст.л. мака*

*если вы не очень любите мак, то можно добавить и меньше

Приготовление:

Взбейте творог с яйцом (не до пены), затем добавьте в творог мак и натертое яблоко. при запекании запеканка хорошо схватывается, но при этом остается сочной и мягкой.

Разложите по формочкам и готовьте:

в пароварке в течение 20-25 минут

в духовке 15-20 минут при температуре 200С

в аэрогриле 30 минут на средней решетке при температуре 200С