

Творожная запеканка с черникой



На 100 грамм:
Калорийность: **123.75 ккал.**
Белки: **12.13 г.**
Жиры: **1.41 г.**
Углеводы: **15.1 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tvorozhnaya-zapekanka-s-chernikoj/>

Ингредиенты:

- творог обезжиренный - 600г
- яйцо - 2 шт
- сахар коричневый - 70г
- манка - 5 ст. л
- черника - 150г (размораживать не нужно)

Приготовление:

Желтки растереть миксером с сахаром и ванилью "добела".
Добавить творог и взбить до однородности.
Всыпать манку и подмешать чернику.
Белки взбить и ввести в массу.
Выложить в смазанную маслом форму и запекать при 180С 30 минут.