

Творожная запеканка с изюмом (без муки)



На 100 грамм:
Калорийность: **144,06 ккал.**
Белки: **13,33 г.**
Жиры: **2,38 г.**
Углеводы: **16,86 г.**

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

Ингредиенты:

- 500 г творога
- 3 яйца (разделить желтки и белки)
- 5 ст.л. манной крупы
- 3 ст.л. сахара
- 1-2 ч.л. ванильного сахара
- 1 ст.л. разрыхлителя или пол чайной ложки соды, гашеной уксусом

Приготовление:

Нагреть духовку до 180 гр. Все ингредиенты смешать, кроме яичных белков. Белки взбить в отдельной посуде с щепоткой соли. Аккуратно примешать к творожной массе, добавить изюм. Вылить готовую массу в смазаную жиром огнеупорную форму и выпекать минут 45, пока верх не станет золотистого цвета. Подавать запеканку тёплой, со сметаной или вареньем.