

# Творожная запеканка с кусочками яблок



На 100 грамм:  
Калорийность: **96,46 ккал.**  
Белки: **10,63 г.**  
Жиры: **2,38 г.**  
Углеводы: **7,54 г.**

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

## Ингредиенты:

- 2 яблока
- 500 г обезжиренного творога
- 4 яйца
- 4 ст. л. цельнозерновой или овсяной муки
- стевия, корица

## Приготовление:

Перемешайте яблоки со стевией, добавьте несколько капель ванильной эссенции. Продолжая взбивать яйца, добавляйте понемногу творог и муку. Взбивайте до тех пор, пока масса не станет однородной.

Одно яблоко порежьте кубиками и посыпьте корицей. Выложите его в форму для выпекания и залейте сырной массой. Второе яблоко разрежьте на половинки и нарежьте очень тонкими дольками (это можно сделать с помощью прибора для чистки картошки). Выложите их на сырную массу и посыпьте корицей. Запеканка должна выпекаться в духовке около получаса при выставленной температуре 200 градусов.

Готовую творожно-яблочную запеканку лучше всего сделать вечером и оставить на ночь отстояться.