

Творожная запеканка с морковью



На 100 грамм:
Калорийность: **67.94 ккал.**
Белки: **5.48 г.**
Жиры: **2.86 г.**
Углеводы: **5.16 г.**

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

Ингредиенты:

- 1 кг моркови
- 4 яйца
- 200 г творога
- щепотка соли
- кунжут 20 гр
- масло оливковое 1 ч л

Приготовление:

Морковь очистить и натереть на мелкой терке. Отделить желтки от белков. Желтки взбить до посветления, белки с щепоткой соли - до устойчивых пиков. В желтки добавить творог, перемешать до однородности. В творог вмешать морковь, потом добавить белки и аккуратно перемешать. Форму для выпекания смазать оливковым маслом. Выложить морковную массу и разровнять. Посыпать кунжутом или орехами (любыми). Запекать минут 40 в духовке, разогретой до 180 градусов. Можно добавить мед.