

Творожная запеканка с персиком



На 100 грамм:
Калорийность: **142,51 ккал.**
Белки: **10,11 г.**
Жиры: **2,12 г.**
Углеводы: **20,5 г.**

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

Ингредиенты:

- творог мягкий - 200 г
- манная крупа - 1/3 ст
- кефир 1% - 1/4 ст
- яйцо - 1 шт
- персик - 1 шт (у нас консервированный)
- мед - 2 ст. л
- разрыхлитель - 1/3 ч. л

Приготовление:

В блендер помещаем творог и кефир. Хорошенько взбиваем. Добавляем яйцо и мед. И снова хорошо взбиваем. Теперь можно ввести манку и разрыхлитель. Доводим до однородности и оставляем на пару часов. Это нужно для того, чтобы находящаяся в смеси манка набухла, также пошла реакция кисломолочной среды и разрыхлителя. Персик нарезаем. Смесь нужно разделить поровну по двум чашкам. Они должны быть с высокими краями, так как в процессе приготовления запеканка поднимется. В каждую чашку положить по половине персика, внутренней частью вниз. Ставим в микроволновую печь на максимальную мощность, выпекаем 5 минут. Открываем дверцу и даем постоять 1 минуту. После снова включаем предыдущий режим. Все, блюдо готово и его можно подавать.