

Творожная запеканка с яблоками и черносливом



На 100 грамм:
Калорийность: **101 ккал.**
Белки: **6,8 г.**
Жиры: **3,7 г.**
Углеводы: **9,8 г.**

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

Ингредиенты:

- 250 гр творога
- 1-2 яблока средних яблока*
- 3-5 шт. чернослива
- 2-3 ст.л. натурального йогурта
- ежевика (для подачи)
- корица, ванилин – по вкусу

*- если хотите, чтобы запеканка была сладкой, то для приготовления используйте яблоки сладких сортов.

Приготовление:

Творог перемешать с 2 ст.л. натурального йогурта без добавок.

Яблоко натереть на терке, если кожура у яблока грубая, то предварительно её удалите. Если яблоки очень сочные, то слегка отожмите сок. Добавьте натертые яблоки к творогу и перемешайте.

Чернослив мелко нарезать и добавить в «тесто». Перемешать.

Добавить корицу и ванилин и перемешать.

Разложить готовое творожное «тесто» по формам, я использовала порционные фарфоровые кокотницы. Разровнять ложкой. Поверхность смазать оставшимся йогуртом и отправить в духовку на 20 минут при 180 градусах.

Такую же запеканку можно приготовить и в микроволновке. Запекать 5 минут при мощности 850 Вт. Дать запеканке остыть и пропитаться, (!)не вытаскивая из микроволновки.

Украсить запеканку ягодами ежевики и подавать с печёными яблоками. .