

Творожная запеканка с яблоками



На 100 грамм:
Калорийность: **80,91 ккал.**
Белки: **9,97 г.**
Жиры: **2,28 г.**
Углеводы: **4,64 г.**

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

Ингредиенты:

- яйца - 2 шт
- творог обезжиренный - 250 г
- кефир 1% - 2 ст .л
- яблоко - 1 шт
- подсластитель - по вкусу

Приготовление:

Яйца взбить. Творог смешать с кефиром. Яблоко очистить и натереть на терке. Затем две массы соедините в одну и добавьте подсластитель и натертое яблоко и хорошенько перемешайте. В форму выкладывайте творожную массу и отправляйте в духовку на 30-40 минут.