

# Творожная запеканка с яблоком и грушей



На 100 грамм:  
Калорийность: **83.1 ккал.**  
Белки: **8.84 г.**  
Жиры: **1.55 г.**  
Углеводы: **7.22 г.**

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

## Ингредиенты:

- творог 400 г
- молоко 1% 150 г
- манная крупа 2 ст. л
- яблоко 150 г
- груша 150 г
- ванилин 20 г
- яйцо 2 шт
- подсластитель по вкусу
- разрыхлитель 5 г

## Приготовление:

Творог протереть через сито, а затем влить молоко, тщательно размешивая и разбивая комочки. Отделить желтки от белков. В отдельной посуде смешать до однородного состояния яичные желтки, подсластитель, манную крупу, разрыхлитель, ванилин, а также творожно-молочную смесь.

Яблоко и грушу очистить от кожуры и сердцевины, нарезать мелким кубиком, добавить в получившееся тесто и аккуратно перемешать.

Белки яиц взбить до состояния густой пены и ввести в полученную массу, аккуратно перемешивая снизу вверх. Форму для запекания смазать маслом, посыпать мукой.

Вылить в форму полученную смесь и поставить в разогретую до 180-185С духовку. Время приготовления зависит от свежести и качества творога, так что легче воспользоваться для проверки готовности зубочисткой.

Запеканка готова, если зубочистка выйдет из теста чистой и сухой.