

# Творожная запеканка с яблоком



На 100 грамм:  
Калорийность: **73,63 ккал.**  
Белки: **8,18 г.**  
Жиры: **2,12 г.**  
Углеводы: **4,97 г.**

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

## **Ингредиенты:**

- обезжиренный творог 250 гр
- кефир 3 ст. л
- яйца 2 шт
- яблоко 300 гр

## **Приготовление:**

Для начала необходимо творог пропустить через мясорубку или взбить в блендере. Добавить в него кефир и перемешать. Яйца тоже нужно взбить и вылить в творожную массу. Яблоки нужно очистить от кожуры и сердцевины, порезать на мелкие кусочки. Добавить их к творогу. Готовую массу нужно выложить в форму, предварительно немного смазанную маслом и запекать в духовке около 30 минут.