

# Творожная запеканка с ягодами



На 100 грамм:  
Калорийность: **122,76 ккал.**  
Белки: **13,06 г.**  
Жиры: **0,72 г.**  
Углеводы: **15,88 г.**

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

## Ингредиенты:

- творог-400 гр
- кефир-1/2 стакана
- цельнозерновая мука-100 гр
- кукурузная мука-50 гр
- сах.зам. по вкусу
- ягоды

## Приготовление:

Смешиваем все ингредиенты, кроме ягод .

Даем творожной массе немного постоять, затем выкладываем половину в форму, засыпаем ягодами, посыпаем чуть-чуть сах.замом (чтобы ягоды не давали кислинку) и закрываем второй половиной массы.

Выпекаем в духовке при 180 С 50-60 мин.