

Творожная запеканка со сливочно-банановым соусом



На 100 грамм:
Калорийность: **136,6 ккал.**
Белки: **8,54 г.**
Жиры: **3,65 г.**
Углеводы: **18,22 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tvorozhnaya-zapekanka-so-slivochno-banovym-sousom/>

Ингредиенты:

- 500 гр творога обезжиренного (не мокрого)
- 5 яиц (желтки отделить от белков)
- 100 гр сметаны
- 2/3 стакана сахарной пудры
- 2 ст.л. крахмала
- 1 ст.л. ванильного сахара

соус:

- 2 банана (измельчить в блендере)
- 150 гр сливок для взбивания (я брала 20% сливки и соус получился нужной консистенции)
- 1 ст. л сметаны
- 1-2 ст.л. сахарной пудры (я не добавляла, т.к. запеканка сама по себе сладкая, да и банан тоже)

Приготовление:

Запеканка бесподобная! Очень нежная! Самая вкусная какую я только ела. Теперь буду всегда готовить по этому рецепту.

Сливочно-банановый соус также очень вкусный и как нельзя лучше сюда подходит.

Такая запеканка и чашечка ароматного свежесваренного кофе - отличное начало дня! Из указанного количества ингредиентов у меня получилось 5 маленьких запеканочек и одна большая в овальной керамической форме.

Творог перетереть через сито. К творогу добавить желтки, сметану, половину сахарной пудры, крахмал, ванильный сахар и взбить до однородной массы.

Белки взбить с оставшейся сахарной пудрой до крепких пиков. Белки аккуратно вмешать в творожную массу. Выложить тесто в смазанную маслом форму.

Печь при температуре 170 градусов 40 минут (у меня пеклась немного дольше - минут 50-55 и моя духовка упорно не хочет румянить верх). Дать запеканке полностью остыть и вынуть из формы. Большую запеканку я не вынимала, а так и подавала в керамической форме.

Соус:

Сливки немного взбить (они должны быть жиже, чем для крема в торт), добавить измельченные бананы и сметану, немного взбить. Если не хватает сладости, добавить сахарную пудру. Соус должен напоминать подтаявшее мороженное.

Перед подачей обильно полить запеканку соусом и украсить фруктами.