

Творожник с фруктами



На 100 грамм:
Калорийность: **96.19 ккал.**
Белки: **6.86 г.**
Жиры: **1.05 г.**
Углеводы: **14.6 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tvorozhnik-s-fruktami/>

Ингредиенты:

- творог обезжиренный 200 г
- кефир обезжиренный 200 г
- яйцо 1 шт
- манка 70 г
- мед 35 г
- разрыхлитель 1 щепотка
- банан 65 г
- киви 2 шт

Приготовление:

Смешать творог, кефир, яйцо, манку и разрыхлитель и мед
Все тщательно перемешать
Киви и банан очистить и порезать кружочками
Аккуратно соединить фрукты и творожную массу
Выпекать 35-40 минут при температуре 180 градусов