

# Творожник с клюквой и смородиной



На 100 грамм:  
Калорийность: **82,38 ккал.**  
Белки: **11,48 г.**  
Жиры: **0,54 г.**  
Углеводы: **7,83 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tvorozhnik-s-klyukvoj-i-smorodinoj/>

## Ингредиенты:

- творог обезжиренный 200 г
- 1 белок
- клюква + смородина 85 г (можно другие ягоды)
- молотая овсянка 30 г
- 1/2 ч. л. разрыхлителя
- стевия

## Приготовление:

Тесто (творог + овсянка + разрыхлитель, стевия, белок, смешать блендером до однородной массы) выложить в форму, сверху выложить ягоду перетертую со стевией, все это дело смазать творожком и поставить в предварительно разогретую духовку до 200 С духовку на 35-40 минут.