

Творожно-гречневая запеканка



На 100 грамм:
Калорийность: **179,61 ккал.**
Белки: **10,86 г.**
Жиры: **4,6 г.**
Углеводы: **24,43 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tvorozhno-grechnevaya-zapekanka/>

Ингредиенты:

- гречневая крупа 1 стакан
- некислый творог 200 г
- сметана для теста 0,5 стакана
- сметана для смазывания 1-2 ст. ложки
- яйцо 2 шт
- сахарозаменитель по вкусу
- соль 0,5 ч.л

Приготовление:

Крупеник готовится на основе гречневой каши, поэтому сперва нужно ее отварить. В немного остывшую гречневую кашу добавьте творог, сметану, яйца, сахарозаменитель и соль и хорошо перемешайте. Выложите эту массу в форму для запекания, смажьте сверху сметаной и поставьте в разогретую до 180С духовку на 30-40 минут до легкого зарумянивания запеканки. В классическом варианте при подаче на стол горячий крупеник поливают растопленным сливочным маслом, но это не обязательно. Есть творожно-гречневую запеканку можно как в горячем, так и в холодном виде.