

Творожно-манная запеканка



На 100 грамм:
Калорийность: **99,65 ккал.**
Белки: **11,66 г.**
Жиры: **3,14 г.**
Углеводы: **6,02 г.**

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

Ингредиенты:

- творог обезжиренный - 500 г
- кефир (1%) - 240 мл
- яйца - 5 шт
- манка - 50 г
- лимонный сок - 1 ст. л
- разрыхлитель - 1,5 ст. л
- соль - по вкусу
- подсластитель - по вкусу

Приготовление:

Форма 23 см. Включить духовку на 180С. Манку залить кефиром в отдельной миске, перемешать и дать набухнуть, пока не понадобится.

Подготовить форму. Проложить дно бумагой для выпечки. Бока смазать маслом, посыпать мукой. Отделить белки от желтков. Белки взбить до жестких пиков. В процессе взбивания, когда начнут появляться крупные пузыри добавить подсластитель и лимонный сок. Взбитые белки убрать в холодильник. Соединить вместе творог, 5 желтков, подсластитель, соль, разрыхлитель. Перемешать миксером. Добавить кефир с манкой, еще раз хорошо перемешать. Белки осторожно, чтобы не опали, в три приема ввести в получившееся тесто. Мешать аккуратно, не спеша, восьмеркой, поворачивая миску. Тесто вылить в подготовленную форму и поставить в разогретую духовку. Выпекать в течение 50-55 мин. - ориентируйтесь по своей духовке, минут через 45 можно начать проверять шампурной деревянной палочкой. Когда палочка будет выходить из середины запеканки сухой - она готова. Дайте запеканке немного подостыть и вынимайте из формы.