

Творожно-овсяная фитнес-запеканка: на завтрак



На 100 грамм:
Калорийность: **145,03 ккал.**
Белки: **14,64 г.**
Жиры: **3,2 г.**
Углеводы: **15,32 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tvorozhno-ovsyanaaya-fitness-zapekanka-na-zavtrak/>

Ингредиенты:

- 200 г обезжиренного творога
- 1 маленькое яйцо
- 60 г овсяных хлопьев
- стевия по вкусу

Приготовление:

Хлопья залить горячей водой. Накрыть крышкой и оставить на 30 минут. В миске смешать все ингредиенты, включая набухшую овсянку, ногой блендера перетереть до однородности. Выложить в форму, выпекать на 180 градусах 25-30 минут.