

# Творожно-сырный пирог



На 100 грамм:  
Калорийность: **151,74 ккал.**  
Белки: **16,25 г.**  
Жиры: **7,69 г.**  
Углеводы: **3,89 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tvorozhno-syrnyj-pirog/>

## Ингредиенты:

- 1/2 стакана обезжиренного молока
- 2 столовые ложки цельнозерновой муки
- 1 стакан обезжиренного творога
- 3 яйца
- 1,5 стакана тертого нежирного сыра (лучше брать 2х видов)
- черный перец, стевия
- свежие нарезанные помидоры (по желанию)
- рубленый свежий базилик или орегано (по желанию)

## Приготовление:

Разогрейте духовку до 180 градусов.

В средней миске смешайте вместе с помощью венчика молоко и муку до получения однородной массы. Вмешайте в тесто яйца и творог. Добавьте в смесь сыр, стевию и перец. Вылейте смесь в ёмкость для выпечки, смазанную маслом.

Выпекать пирог необходимо от 45 до 50 минут или пока пирог не подрумянится и не поднимется, также готовность пирога можно проверить, вставив в центр пирога нож, он должен выходить чистым.

Подавать пирог нужно сразу же. При желании его можно украсить помидорами и зеленью.