

Творожно-яблочные лепешки



На 100 грамм:
Калорийность: **90,58 ккал.**
Белки: **12,22 г.**
Жиры: **2,25 г.**
Углеводы: **5,06 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tvorozhno-yablochnye-leпeshki/>

Нежное сочетание творога и яблок. Такие лепешки идеально подойдут для завтрака! Готовятся очень просто. Обязательно попробуйте.

Ингредиенты:

- творог обезжиренный - 200 г
- яблоко - 80 г
- яйцо - 1 шт
- отруби (перемолотые) - 15 г
- разрыхлитель 2 г

Приготовление:

Творог смешать с яйцом в блендере.
Яблоко потереть на терке и добавить в творожную массу, туда же отруби и разрыхлитель.
Все перемешать.
Выложить на противень чайной ложкой.
Выпекать около 30 минут при 180-200 градусах.