

Творожные ватрушки: без единой лишней калории



На 100 грамм:
Калорийность: **126,72 ккал.**
Белки: **10,88 г.**
Жиры: **1,03 г.**
Углеводы: **18,05 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tvorozhnye-vatrushki-bez-edinoj-lishnej-kalorii/>

Ингредиенты:

тесто:

- творог обезжиренный - 200 г
- мука цельнозерновая - 200 г
- вода - 50 мл
- сода - 1/2 ч. л
- подсластитель - по вкусу

Начинка:

- Творог обезжиренный 200 г
- Сметана - 40 г
- Крахмал - 1 ст. л
- Подсластитель - по вкусу
- Ягоды - по вкусу (у нас клубника)

Приготовление:

Смешиваем все ингредиенты для теста и даем 5-10 мин отдохнуть в теплом месте. Тем временем смешиваем все ингредиенты для начинки. Делим тесто на равные три части. Из каждой формируем лепешку с углублением в середине, куда кладем начинку, сверху ягоды. Выпекаем при 160-180 гр 20-30 минут.