

Творожный диетический пирог



На 100 грамм:
Калорийность: **69,41 ккал.**
Белки: **10,32 г.**
Жиры: **0,89 г.**
Углеводы: **4,63 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tvorozhnyj-dieticheskij-pirog/>

Ингредиенты:

основа:

- 180 г обезжиренного творога
- 70 г молотой овсяной крупы
- 10 г отрубей
- стевия

Начинка:

- 1 яйцо
- 360 г обезжиренного творога
- 300 г замороженных ягод (у нас смородина)
- стевия

Приготовление:

Для основы все ингредиенты тщательно перемешать. Выложить в форму, сделать бортики. Поставить в духовку разогретую до 180 градусов. Выпекать около 10 минут. Для начинки все тщательно перетереть блендером, кроме смородины, ее вмешать уже в готовую творожную массу. Выложить начинку на основу, вернуть в духовку и выпекать еще 30 минут. Дать остыть в форме.