

Творожный гратен



На 100 грамм:
Калорийность: **108,76 ккал.**
Белки: **4,45 г.**
Жиры: **3,72 г.**
Углеводы: **14,04 г.**

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

Ингредиенты:

- 300 г смешанных ягод (например, клубники, малины, ежевики)
- 20 г масла
- 1 лимон
- 1 яйцо
- 100 г обезжиренного творога
- 3 ст.л. сырого тростникового сахара
- 1 ч.л. пищевого крахмала
- соль

Приготовление:

Ягоды помыть, очистить, клубнику разрезать на половинки. Масло растопить и немного остудить.

Лимон помыть, потереть на терке 1 ч.л. шкурки. Желток отделить от белка. Лимонную шкурку смешать с творогом, желтком, маслом, 1 1/2 ст.л. сахара и крахмалом.

Белок с щепоткой соли взбить в густую пену, добавить остальной сахар взбивать пока сахар не растворится.

Осторожно смешать белковую массу с творогом. Выложить полученную массу в формы для запекания и разгладить.

Сверху разложить ягоды. Запекать в разогретой духовке на самом нижнем уровне, на программе гриль в течении 4-5 минут.