

Творожный хлеб с отрубями



На 100 грамм:
Калорийность: **155.57 ккал.**
Белки: **15.12 г.**
Жиры: **4.94 г.**
Углеводы: **12.27 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tvorozhnyj-hleb-s-otrubjami/>

Ингредиенты:

- 6 ст. л. с верхом овсяных отрубей
- 6 ст. л. с верхом пшеничных отрубей
- 250 г обезжиренного творога
- 3 яйца
- 0,5 ч. л. соды
- 0,5 ст. л. уксуса
- соль по вкусу

Приготовление:

Соединить творог и яйца. Добавить отруби и соль. Перемешать. Получится неоднородная смесь. В столовую ложку всыпать 0,5 ч.л. соды и погасить ее 0,5 ст.л. уксуса, после реакции влить содержимое ложки в отрубную смесь. Перемешать. Подготавливаем силиконовую форму.

Мокрыми руками формируем из отрубной массы батон. Он так и будет норовить развалиться, но со временем навык лепить ровненький батон приходит. Можно и просто разровнять массу в форме. Начинайте разогревать духовку как только начинаете затевать подготовку продуктов, духовка должна прогреться минут 20 при 180 С. Выпекать в хорошо разогретой духовке при 180-200 С 40-45 минут, но в любом случае до румяной корочки. Хлеб должен подрасти где-то в 1,5 раза. Затем выключайте духовку, но держите хлеб внутри еще минут 20-30. Дайте хлебу остыть.