

Творожный пудинг в микроволновке



На 100 грамм:
Калорийность: **130 ккал.**
Белки: **13,78 г.**
Жиры: **2,03 г.**
Углеводы: **14,97 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tvorozhnyj-puding-v-mikrovolnovke/>

Ингредиенты:

- изюм темный - 30 гр
- соль - 1 гр
- яичный белок - 2 шт
- яичный желток - 1 шт
- крупа манная - 1,5 ст. л
- творог 0%- 200 гр

Приготовление:

Соединить творог яйца и сахарозаменитель. Взбить блендером до однородной массы. Добавить соль и манку. Добавить изюм и тщательно перемешать.

Выложить творожную массу (примерно по 2-3 ст. л. в одну форму) в смазанные оливковым маслом формочки для кексов (мне пару капель масла хватило, чтоб смазать 3 формы).

Выпекать в микроволновке в таком режиме: 3 минуты при мощности 800 Вт. 2 минуты дать отдохнуть прямо в микроволновке. Еще раз 2 минуты при мощности 800 Вт.