

# Творожный завтрак



На 100 грамм:  
Калорийность: **111 ккал.**  
Белки: **13 г.**  
Углеводы: **15 г.**

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

## Ингредиенты:

- творог обезжиренный 500 г
- молоко обезжиренное 5 столовых ложек
- корица 1/2 чайной ложки (опционально)
- изюм 40 г
- манка 4 столовые ложки
- стевия

## Приготовление:

Смешать все ингредиенты в кастрюле (лучше с помощью миксера).

Слегка смазать форму растительным маслом. Выложить получившуюся творожную массу в форму для выпекания.

Поставить в разогретую духовку (130 C) на 20-25 минут. Вынуть из духовки. Посыпать корицей.