

Тыквенная запеканка к завтраку



На 100 грамм:
Калорийность: **85.64 ккал.**
Белки: **11.02 г.**
Жиры: **2.96 г.**
Углеводы: **3.55 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tykvennaya-zapekanka-k-zavtraku/>

Ингредиенты:

- творог обезжиренный - 700 г
- пюре из тыквы - 1,5 ст
- яйца - 3 шт
- натуральный йогурт - 2 ст. л
- цедра - 1 лимона
- манная крупа - 1 ст. л
- подсластитель - по вкусу

Приготовление:

Творог и йогурт соединим, взобьем минуты три при помощи миксера, потом добавим подсластитель и взбиваем еще минутку. Добавим тыквенное пюре и яйца (по одному, каждый раз перемешивая). Смешаем до однородности. Добавим корицу, цедру, манку, перемешаем сначала миксером, потом лопаточкой. Форму выстелем фольгой в два слоя, поставим в посуду с кипятком так, чтобы вода покрывала половину формы. Выложим тесто и отправим в прогретую духовку на 55-65 минуток. Духовку выключим, приоткроем дверцу и оставим остывать примерно на час. Достанем, даем полностью остыть при комнатной температуре или пару часов подержать в холодильнике.