Тыквенно-творожная запеканка в горшочке

На 100 грамм:
Калорийность: **81,06 ккал.**
Белки: **11,06 г.**
Жиры: **2,41 г.**
Углеводы: **4,65 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/tykvenno-tvorozhnaya-zapekanka-v-gorshochke/

Ингредиенты:
- творог 2 % 200 г
- тыква 100-150 г
- яйцо 1
- изюм горсть
- ванилин по вкусу
- корица по вкусу
- кому надо сахарите

Приготовление:
Творог размешать и яйцом, добавить порезанную тыкву, изюм, ванилин, корицу. В керамический горшочек и в духовку томиться на слабый огонь на час-полтора!