Ватрушка «королевский творожок», низкокалорийная

На 100 грамм:
Калорийность: **162.76 ккал.**
Белки: **15.56 г.**
Жиры: **3.84 г.**
Углеводы: **15.98 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/vatrushka-korolevskij-tvorozhok-nizkokalorijnaya/

За основу самого теста и начинки взят нежирный творог (2 %). Сладость за счет начинки, а именно ее состава- чернослива! Получилась удачная хрустящая корочка и мягкая начинка! Еще хорошее сочетание - аромат какао и ванильной начинки.

Ингредиенты:
- творог 2% 250 г
- яйцо 1 шт
- ванилин 1 пакетик
- какао 1 ст л
- разрыхлитель теста 1 ч л
- чернослив пару горсточек (можно другу начинку, на любителя)
- мука (овсяная + ржаная) 3 ст л

Приготовление:
Из большей части творога делаем тесто: добавляем яйцо, разрыхлитель, какао, муку, вымешиваем тесто (оно такое не совсем мучное, но держит форму), тесто отправляем в холодильник на часик.
Начинка- в блендере смешиваем творог и чернослив, добавляем ванилинчик, тоже пусть постоит в холодильнике немножечко.
Из данного количества у меня получились 2 хорошие ватрушки.
Делим на две части тесто: из одной делаем низ ватрушки, другой потом будем накрывать начинку. Поскольку тесто творожистое, то аккуратненько формируем лепешечку и выкладываем на листик, свержу начинку, еще сверху вторую часть теста. Берем скалку,

обматываем пленкой (обычным пакетом) и аккуратно раскатываем в одном направлении (сверху вниз и обратно), таким образом уплощаем наши ватрушки. Ну вот и все! Теперь в подогретую духовку на мин 25-30 до подрумянивания.
Кушаем как горячими, так и холодными! Отлично сочетаются с йогуртом или кефиром!