

Вишневый «клафуди» в микроволновке



На 100 грамм:
Калорийность: **158,13 ккал.**
Белки: **8,44 г.**
Жиры: **4,93 г.**
Углеводы: **18,98 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/vishnevyj-klafuti-v-mikrovolnovke/>

Ингредиенты:

- яйца - 2 шт
- молоко 1% - 50 мл
- вишня - 50 г
- мука цельнозерновая - 75 г
- подсластитель - по вкусу

Приготовление:

Перемешать муку, подсластитель, яйца, подлить молоко. Ингредиенты перемешать до гладкого состояния, долить молоко. Дать тесту постоять в течение 10 минут. Силиконовые, стеклянные формы или противень смазать маслом, присыпать мукой. На дно выложить нарезанные фрукты или ягоды (у нас вишня), залить тестом. Печь блюдо в микроволновой печи в течение 3 минут, мощность – 800 Вт. Пирог можно приготовить в духовке при температуре 180 градусов в течение 35 – 50 минут. Готовый десерт должен немного пружинить.