

Воздушная запеканка без муки и манки



На 100 грамм:
Калорийность: **155.98 ккал.**
Белки: **11.78 г.**
Жиры: **3.76 г.**
Углеводы: **18.65 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/vozdushnaya-zapekanka-bez-muki-i-manki/>

Ингредиенты:

- творог 500 г
- яйцо 4 шт
- сахар 7 ст. л
- сметана (20%, с горкой) 2 ст. л
- крахмал (с горкой) 2 ст. л
- ванилин

Приготовление:

Взбиваем творог, желтки, сахар, сметану, крахмал, ванилин.

Взбиваем белки.

Смешиваем творожную массу со взбитыми белками.

По желанию добавляем изюм или другие сухофрукты.

Выкладываем в форму, застеленную пергаментной бумагой, смазанную сливочным маслом.

Выпекаем при 180-200 градусах 30-40 минут

Можно смазать глазурью