

# Воздушная запеканка с запеченным яблоком и корицей



На 100 грамм:  
Калорийность: **366 ккал.**  
Белки: **38,7 г.**  
Жиры: **8,9 г.**  
Углеводы: **34,8 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/vozdushnaya-zapekanka-s-zapечennym-yablokom-i-koricej/>

## Ингредиенты:

- творог 1,8 % 190( 1 пачка)
- 1 яйцо
- молоко 1,5 % 50 мл
- кукурузный крахмал 1 ст л ~13-15 гр
- яблоко 1 шт (100 гр)
- корица
- мускатный орех

## Приготовление:

Все ингредиенты, кроме яблока, соединяем и хорошенько пробиваем блендером. Яблоко чистим и нарезаем на мелкие кубики, выкладываем сверху и посыпаем корицей и мускатным орехом. Запекаем в разогретой до 180 35-40 минут. Оставляем остужаться до утра).