

Яблочная шарлотка



На 100 грамм:
Калорийность: **121.36 ккал.**
Белки: **4.55 г.**
Жиры: **1.83 г.**
Углеводы: **20.79 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/yablochnaya-sharlotka/>

Ингредиенты:

- яблоки - 6 шт
- кефир 1% - 1 ст
- яйцо - 1 шт
- белки - 2 шт
- мука цельнозерновая - 1 ст
- геркулес - ст
- разрыхлитель - 1 ч. л
- подсластитель - по вкусу

Приготовление:

Смешать цельнозерновую муку, хлопья, подсластитель, яйцо и белки, добавить кефир до консистенции блинного теста. Дать немного постоять, чтобы хлопья набухли. Добавить разрыхлитель и, по желанию, корицу (ваниль, какао). Выложить порезанные яблоки в форму, залить получившейся смесью. Выпекать минут 30.