

# Яблочная запеканка с ароматом корицы



На 100 грамм:  
Калорийность: **153 ккал.**  
Белки: **10 г.**  
Жиры: **5 г.**  
Углеводы: **15 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/yablochnaya-zapekanka-s-aromatom-koricy/>

## Ингредиенты:

- 500 г творога
- 4 яйца
- 4 ст.л. овсянки перемолотой в муку
- 3 ст.л. сахарозаменителя
- щепотка ванилина
- 2 яблока
- корица

## Приготовление:

Перемешайте яблоки с сахарозаменителем, добавьте ванилин либо несколько капель ванильной эссенции. Продолжая взбивать яйца, добавляйте понемногу творог и овсянку. Взбивайте до тех пор, пока масса не станет однородной.

Одно яблоко порежьте кубиками и посыпьте корицей. Выложите его в форму для выпекания и залейте сырной массой. Второе яблоко разрежьте на половинки и нарежьте очень тонкими дольками (это можно сделать с помощью прибора для чистки картошки). Выложите их на сырную массу и посыпьте корицей. Запеканка должна выпекаться в духовке около получаса при выставленной температуре 200 градусов.

Готовую творожно-яблочную запеканку лучше всего сделать вечером и оставить на ночь отстояться. На завтрак полейте ее вареньем или растопленным шоколадом и подавайте на стол.