

Яблочный творожник на кефире



На 100 грамм:
Калорийность: **70,72 ккал.**
Белки: **8,09 г.**
Жиры: **1,84 г.**
Углеводы: **4,96 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/yablochnyj-tvorozhnik-na-kefire/>

Ингредиенты:

- обезжиренный творог 250 г
- яйца 2 шт
- кефир обезжиренный 3 ст. л
- яблоко 300 г

Приготовление:

Для начала необходимо творог пропустить через мясорубку или взбить в блендере. Добавить в него кефир и перемешать. Яйца тоже нужно взбить и вылить в творожную массу. Яблоки нужно очистить от кожуры и сердцевины, порезать на мелкие кусочки. Добавить их к творогу. Готовую массу нужно выложить в форму, предварительно немного смазанную маслом и запекать в духовке около 30 минут.