

# Запеченные яблоки с творожным кремом



На 100 грамм:  
Калорийность: **52,5 ккал.**  
Белки: **2,22 г.**  
Жиры: **0,41 г.**  
Углеводы: **9,48 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zapechennye-yabloki-s-tvorozhnym-kremom/>

## Ингредиенты:

- яблоки - 2 шт
- молоко 1% - 2 ст. л
- творог обезжиренный - 2 ст. л
- подсластитель - по вкусу

## Приготовление:

Вымыть яблоко, отрезать верх, аккуратно вынуть внутреннюю часть. Перемешать творог, подсластитель, молоко, ванилин. Масса по консистенции должна напоминать густую сметану. Духовку прогреть. Готовый творожный крем выложить в яблоко, поставить в духовку на 20 – 30 минут. Чтобы запеченные яблоки с творожным кремом не теряли влагу, для приготовления и подачи лучше использовать силиконовые и бумажные формочки.