

Запеканка творожная с грушей



На 100 грамм:
Калорийность: **120 ккал.**
Белки: **9,6 г.**
Жиры: **1,8 г.**
Углеводы: **17,5 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zapekanka-tvorozhnaya-s-grushej/>

Ингредиенты:

- творог 1,8% (350г)
- 2 белка яиц (60г)
- протеин шоколадный (20г)
- 2 груши (300г)
- манная крупа 3 ст. ложки (70г)
- сода 1ч. ложка (6г)
- мед 2ст. ложки (20г)
- сметана 10% 2ст. ложки (40г)
- какао-порошок 1ст. ложка (10г)

Приготовление:

Нарезать грушу кубиками. Смешать творог, сметану, какао, мед и соду, гашенную лимонным соком. Добавить к творогу также взбитые белки и манную крупу. Затем смешать получившуюся творожную массу с кусочками груши. Все аккуратно перемешать, выложить в форму. Сверху можно украсить дольками груши. Выпекать в разогретой духовке на 30-40 минут.