

## Запеканка творожная с тыквой



На 100 грамм:  
Калорийность: **90,17 ккал.**  
Белки: **8,96 г.**  
Жиры: **2,18 г.**  
Углеводы: **9,89 г.**

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

### Ингредиенты:

- тыква - 250 гр
- молоко - 100 мл
- творог нежирный - 270 гр
- яйцо - 1 шт
- геркулес - 15 гр
- манка - 1 ст. л
- йогурт - 25 гр
- сахарозаменитель - по вкусу

### Приготовление:

Тыква нарезать небольшими кубиками.

Молоко довести до кипения, положить в него тыкву и варить около 8-10 минут.

Добавить к тыкве с молоком сахарозаменитель по вкусу. Остудить.

Отдельно перемешать творог, яйцо, манку, йогурт. Добавить остывшую молочно-тыквенную смесь, аккуратно перемешать, чтобы не нарушить целостность тыквенных кусочков.

Выложить эту смесь в форму для запекания и поставить в предварительно нагретую до 220 градусов духовку на 50-55 минут.