



Овсяный торт-суфле



На 960 г	Калории 1188	Белки 106.7	Жиры 35.0	Углеводы 108.7
На 100 г	Калории 123.7	Белки 11.1	Жиры 3.6	Углеводы 11.3

Ингредиенты

Кефир 1 - 100 граммов
Овсяные хлопья - 75 граммов
Отруби овсяные - 60 граммов
Чернослив - 10 граммов
Куриные яйца - 55 граммов
Масло сливочное - 3 грамма
Творог 5% - 100 граммов
Вода - 100 граммов
Творог 2 % - 175 граммов
Йогурт питьевой чернослив - 100 граммов
Желатин - 10 граммов
Творог 5% - 100 граммов

Процент потерь по массе: 4 %

Инструкция по приготовлению

© 2013-2025 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru