



Творожная запеканка с геркулесом и изюмом



На 0 г	Калории 0	Белки 0.0	Жиры 0.0	Углеводы 0.0
На 100 г	Калории 169.6	Белки 13.8	Жиры 5.4	Углеводы 17.2

Ингредиенты

Геркулес - 50 граммов
Изюм светлый - 30 граммов
Творог 5% - 230 граммов
Яйцо - 56 граммов
Мед Цветочный - 20 граммов

Процент потерь по массе: 0 %

Описание

1. Перемалываем геркулес до состояния муки; 2. В отдельной посуде смешиваем творог с яйцом, добавляя чайную ложку меда (по желанию для более выраженного сладкого вкуса можно добавить любой вид сахарозаменителя) и горсть изюма 3. Смешиваем творожную массу с перемолотым геркулесом. В случае слишком сухой массы (есть вероятность) можно добавить 2-3 столовые ложки воды или еще одно яйцо. 4. Заполняем массой специальную емкость/посуду для выпечки и выпекаем в заранее разогретой до 180 градусов духовке еще 22-25 минуты. 5. Приятного аппетита! :)

Инструкция по приготовлению

© 2013-2024 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru