



## творожная запеканка



На 457 г	Калории 583	Белки 29.6	Жиры 2.0	Углеводы 109.5
На 100 г	Калории 127.6	Белки 6.5	Жиры 0.4	Углеводы 24.0

### Ингредиенты

творог обезжиренный - 100 граммов  
Банан - 300 граммов  
Лимонный сок - 20 граммов  
Мед - 60 граммов  
Яйцо куриное (белок) - 70 граммов

Процент потерь по массе: 54.3 %

### Инструкция по приготовлению

1. Пропустить через блендер 100 г творога и 2 средних банана (300 г).
2. Взбить миксером (или венчиком) 2 яичных белка (~70 г).
3. Смешать творог с бананом, взбитые белки и лимонный сок, перемешивая до однородной массы.
4. Запекать в духовке: на противень выложить фольгу, разместить равномерно массу; в духовку под противень поставить емкость с водой; выпекать при температуре 200-220 градусов, пока поверхность запеканки не начнет румяниться, постепенно снижая температуру до 180 градусов; если через 20 минут поверхность будет сильно припекаться, накрыть ее сверху фольгой.
5. Запекать ~40 минут до образования румяной корочки; готовую запеканку после того, как она немного остынет, полить жидким медом и поставить в холодильник.

© 2013-2024 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)