

## Лаваш с творогом и яблоком



На 100 грамм:  
Калорийность: **138.48 ккал.**  
Белки: **7.2 г.**  
Жиры: **5.4 г.**  
Углеводы: **14.8 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/lavash-s-tvorogom-i-yablokom/>

### Ингредиенты:

- круглый лист лаваша 50-60 гр
- яблоко
- творог зернистый 100 гр
- пару грецких орехов

### Приготовление:

Режем, чистим и натираем на крупной терке яблоко и ставим в микроволновку на 2 мин. Расстилаем лаваш на пергамент, покрываем печеным яблоком, 1/3 лаваша лучше оставить непокрытой. Туда же творог и орехи. Все это дело скручиваем и в духовку на 10-15 мин. + по желанию смазать яйцом, тогда получится румяная корочка как на фото.