

Творожная запеканка с черной смородиной



На 100 грамм:
Калорийность: **93.81 ккал.**
Белки: **11.94 г.**
Жиры: **1.8 г.**
Углеводы: **8.04 г.**

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

Ингредиенты:

для основы:

- яйца - 1 шт
- творог обезжиренный - 250 г
- овсяная мука - 100 г
- какао - 1 ст. л
- корица - по вкусу

для начинки:

- творог обезжиренный - 500 г
- яйца - 1 шт
- кефир 1% - 50 мл
- черная смородина- 300 г
- подсластитель - по вкусу
- корица - по вкусу

Приготовление:

Основа. Все ингредиенты смешать(это будет трудно, лучше мешать руками) сформировать шар и выложить его в мультиварку(если готовите в духовке то просто выложить в форму) расплющить его по основанию формы и сделать бортики (нестрашно, если они будут неровными, рваными) отправить в мультиварку на 15 минут на режим выпечка (или в духовку на 180 гр на 10 минут). Пока основа печется, смешать все ингредиенты для начинки, кроме ягод. По истечении времени на основу выложить ягоды, затем начинку и печь на режиме "выпечка" 45 минут(или в духовке при 180 С 35 минут) дать остыть.

