

Творожное наслаждение



На 100 грамм:
Калорийность: **129.03 ккал.**
Белки: **13.85 г.**
Жиры: **2.81 г.**
Углеводы: **12.26 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tvorozhnoe-naslazhdenie/>

Ингредиенты:

- творог обезжиренный 200 г
- изюм 30 г
- яичный белок 2 шт
- яичный желток 1 шт
- крупа манная 1,5 ст. л

Приготовление:

Соединить творог, яйца и стевию. Взбить блендером до однородной массы. Добавить соль и манку. Добавить изюм и тщательно перемешать. Выложить творожную массу в смазанные оливковым маслом формочки для кексов. Выпекать в микроволновой печи в таком режиме: 3 минуты при мощности 800 Вт, 2 минуты дать отдохнуть прямо в печи. Еще раз 2 минуты при мощности 800 Вт. Можно украсить орехами, присыпать какао, да и вообще дать волю фантазии!