

Ягодный штрудель с творогом в лаваше



На 100 грамм:
Калорийность: **116.65 ккал.**
Белки: **9.11 г.**
Жиры: **3.71 г.**
Углеводы: **10.25 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/yagodnyj-shtrudel-s-tvorogom-v-lavashe/>

Ингредиенты:

- 1 шт (150 гр) тонкий лаваш
- 200 гр ягода (150 гр смородина, 50 гр брусника мороженая)
- 50 гр йогурт натуральный 2%
- 200 гр творог 5%
- 1 (30 гр) яичный белок
- 5 гр кукурузный крахмал
- сахзам по вкусу
- желток для смазывания верха

Приготовление:

Ягоду кладём в ковшик, добавляем сахзам и крахмал - ставим на плиту и, постоянно помешивая, доводим до загустения .

Смешиваем йогурт и белок - смазываем лаваш.

Сверху выкладываем творог, затем немного остывшую ягоду.

Закручиваем рулетом .

Смазываем желтком .

Убираем в духовку на 30 минут при 180*.

Резать и кушать лучше остывшим.