

# Ачма



На 100 грамм:  
Калорийность: **156,84 ккал.**  
Белки: **12,24 г.**  
Жиры: **6,51 г.**  
Углеводы: **12,22 г.**

Количество порций: **2**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/achma/>

## Ингредиенты:

- 1 лист бездрожжевого лаваша (165г)
- 1 пачка обезжиренного рассыпчатого творога (200г)
- 150г сыра сулгуни или брынзы
- 1 яйцо
- 150 мл кефира (у меня 1%)

## Приготовление:

Лаваш разрезаем на подходящие под форму, в которой будем запекать, прямоугольники (форму лучше брать небольшую).

Сыр трём на крупной тёрке и перемешиваем с творогом (соль можно добавить по вкусу, но сыр и так достаточно солёный).

Яйцо взбиваем с кефиром до однородности.

Выкладываем слоями: лаваш смазываем яичной смесью, насыпаем немного начинки, кладем следующий слой и опять смазываем и посыпаем начинкой, когда доходим до последнего слоя (лист лаваша сверху) выливаем оставшуюся смесь и даём ачме слегка пропитаться около 15 минут.

Отправляем в духовку запекаться на 30 минут при температуре 180 градусов (следите, так как духовки у всех разные, должна появиться румяная корочка).