

Грушевый рулет из лаваша



На 100 грамм:
Калорийность: **121,07 ккал.**
Белки: **10,69 г.**
Жиры: **1,94 г.**
Углеводы: **15 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/grushevyj-rulet-iz-lavasha/>

Ингредиенты:

- лаваш - 1 шт
- яйца - 2 шт
- творог обезжиренный - 300 г
- груша - 1 шт
- подсластитель - по вкусу

Приготовление:

Грушу нарезаем на кусочки. 1 яйцо и 1 белок смешиваем с творогом, добавляем подсластитель. Лаваш расстилаем на столе, выкладываем на него творожную массу и распределяем ее по всей поверхности. Сверху выкладываем кусочки груши и заворачиваем лаваш рулетом. Противень застилаем бумагой для выпечки (или силиконовым ковриком) и помещаем на нее рулет. Сверху рулет промазываем желтком, можно посыпать молотыми орешками. Отправляем в духовку выпекаться при 180С на 25 минут. Готово!