

Манник с персиками



На 100 грамм:
Калорийность: **132.85 ккал.**
Белки: **5.02 г.**
Жиры: **1.94 г.**
Углеводы: **22.12 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/mannik-s-persikami/>

Ингредиенты:

- кефир 1% - 400 мл
- манка - 1,75 стакана
- яйца - 3 шт
- сахарозаменитель - 4 ст.л
- разрыхлитель - 2 ч.л
- персики - 4 шт

Приготовление:

Смешиваем миксером кефир, манку, яйца, сахарозаменитель и разрыхлитель. Накрываем пищевой пленкой и убираем в холодильник на 30 мин. Нарезаем персики дольками. Смешиваем персики с тестом и выливаем в форму. Выпекаем 40-50 мин при 200 градусах. Достаем из формы и присыпаем сахарной пудрой (по вкусу).