

# Манник с яблоками



На 100 грамм:  
Калорийность: **128,32 ккал.**  
Белки: **5,17 г.**  
Жиры: **2,55 г.**  
Углеводы: **21,31 г.**

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

## Ингредиенты:

- кефир-400 г
- манка-200 г
- кукурузная (или др.)мука-70 г
- подсластитель по вкусу
- разрыхлитель 1/2 ч л
- яйца-3 шт
- лимонный сок от 1/3 лимона
- 2 яблочка (нарезать дольками)

## Приготовление:

Все ингредиенты смешать тщательно в любой последовательности, яблоком украсить сверху. Запекать около 45 мин при 180 градусах.