

# Творожно-яблочная запеканка



На 100 грамм:  
Калорийность: **167.87 ккал.**  
Белки: **7.02 г.**  
Жиры: **8.02 г.**  
Углеводы: **16.49 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tvorozhno-yablochnaya-zapekanka/>

## Ингредиенты:

- 2 яблока
- 2 ст.л. слив. масла
- 1 ст.л. сахара (если есть, то коричневый)

для теста:

- 250 г. творога
- 2 яйца
- 3 ст.л. сахара
- щепотка соли
- 0,5 ст. сметаны
- 3 ст.л. муки (просеять)

## Приготовление:

Очистить яблоки и порезать на дольки.

Затем обжарить на сковороде (которую можно потом поставить в духовку) на сливочном масле.

Посыпать сахаром. 5 минут с одной стороны и 3 мин. с другой.

Приготовить тесто и залить им яблоки.

Подержать на огне еще несколько минут и поставить в духовку на 200 гр. до зарумянивания.