

А-ЛЯ ЯБЛУЧНИЙ ШТРУДЕЛЬ

Нам знадобиться:

- 1 лист великого лавашу(100г)
- 350г кисломолочного сиру (5%)
- 350г яблука без шкірки
- 2ст.л цукру чи заміннику(можна і більше, тут по смаку), я беру еритрит
- 2 яйця(розділити на білок і жовток) 🍳
- 1.5ч.л кукурудзяного крохмалю

Час приготування: **35хв**

КБЖВ на 100г: **К.118 Б.8.7 Ж.3**

В.13.4 - із замінником

Вага готової порції: **900г**



Порція

1200ккал – 360г

1300ккал – 380г

1400ккал – 400г

1500ккал – 420г

1700ккал – 490г

Приготування:

1. В ковшик вкидаємо дрібно натерте яблуко без шкірки. Додаємо ложку цукру чи заміннику, і крохмаль. Ставимо на вогонь, помішуючи готуємо 6-7хв до загустіння маси
2. Беремо кисломолочний сир, додаємо цукор і яєчний білок. Перемішуємо до однорідної маси.
3. Розріжте великий лаваш на дві половини. Змастіть лаваш спершу сирним шаром, а потім яблучним та скрутіть в рулет.
4. Викладаємо на пергамент, змащуємо яєчним жовтком. Відправляємо в духовку при 180С на 17-20хв і готово. Подавайте з корицею

Порада: хорошим варіантом для приготування, може бути і тісто філо, яке буде ще смачніше за лаваш. Також можна брати і інші фрукти/ягоди до сиру - я готував з вишнями і малиною

Посилання на відео-приготування: https://t.me/mil_alexh_recipes/931