

СИРНА ЗАПІКАНКА З ХУРМОЮ ДЛЯ ДІЄТИ

Нам знадобиться:

- 500г кисломолочного сиру(5%)
- 50г сметани(15%)
- 5ст.л рисового борошна
- 3 яйце
- 50г цукру(я беру замінник еритрит)
- дрібка солі
- 100г хурми

Час приготування: **50хв**

КБЖВ на 100г: **К.125 Б.11.7 Ж.5.2**

В.8.7 - з замінником

Вага готової порції: **800г**



Порція

1200ккал – 340г

1300ккал – 355г

1400ккал – 370г

1500ккал – 400г

1700ккал – 440г

Приготування:

1. **В тарілку кидаємо сир, яйця, замінник цукру, рисове борошно, дрібку солі, сметану і все перетираємо в однорідку масу виделкою чи товкачкою для картоплі**
2. **Переливаємо в форму для випічки застелену пергаментом(рецепт на діаметр 19см) і зверху викладаємо шматочки хурми**
3. **Випікаємо при 180С в духовці, при режимі верх-низ, 40-45хвилин. Даємо охолонути і готово**

Порада: фрукти можна міняти по сезону - наприклад влітку персики, восени грушу

Посилання на відео-приготування: https://t.me/mil_alex_recipes/1032