



Творожна запіканка



Користь творога складається з багатьох показників: амінокислоти, вітаміни групи А, В, Е, Р, магній, залізо, кальцій, відсутність лактози, а головне - скільки білків містить творог!

Запіканку можна готувати в духовці, а також у мультиварці.

Починаємо приготування з розігріву духовки (мультиварочної чаші).

Поки духовка (мультиварка) розігрівається, підготуємо творог. Беремо 400-500 г творога (я беру 5%) додаємо 2 ст. ложки цукру (можна також додати ванільний цукор для аромату), 3 яйця, 1ст. ложка сметани та ретельно перетираємо всі інгредієнти. Далі просіюємо 1,5 ст. л.



кукурудзяного крохмалю і теж все перемішуємо. Можна додати в запіканку родзинки або курагу (100 гр.), попередньо промивши і розпаривши окропом сухофрукти (сухофрукти бажано додавати попередньо зцідивши з них воду).

Викладаємо творожну масу на попередньо змащене деко (чашу мультиварки) вершковим маслом. Ставимо випікатися в духовку на 30 хвилин при температурі 170 градусів (або мультиварку на режим випікання також на 30 хвилин).

Коли запіканка готова, дайте охолонути, а потім виймайте з форми.

При подачі можна присипати зверху цукровою пудрою.

Зберігатися творожна запіканка в холодильнику до 3-х діб. Вживати можна як холодну, так і у розігрітому вигляді.

Смачного!

Ингредиенты:

Творожна маса

Творог	500 гр.
--------	---------

Цукор	2 ст. л.
-------	----------

Яйця	3 шт.
------	-------

Сметана (любої жирності)	1 ст. л.
--------------------------	----------



Крохмаль (кукурудзяний) 1.5 ст. л.

Родзинки 100 гр.

Инструкция приготовления:

Творог 5% викладаємо в миску. Додаємо яйця, цукор і все ретельно розтираємо ложкою.

Додаємо столову ложку сметани будь-якої жирності і також ретельно перетираємо.

Просіюємо кукурудзяний крохмаль, потім необхідно цю масу перетерти.

Додаємо родзинки (родзинки необхідно попередньо замочити в кип'яченій воді на 5 хвилин, потім воду злити і трішки промокнути паперовим рушником). Також необхідно все добре перемішати.

Запікаємо в мультиварці на режимі випічка (30 хв) або у формі в духовці (30 хв). Готову та остиглу запіканку можна присипати цукровою пудрою. Подаємо зі сметаною або варенням, згущеним молоком. Приємного апетиту і на здоров'я!
