

Нежная запеканка из детства

Автор: диетолог – Асият Хачирова

Блюдо подходит для питания при гастрите, язве желудка, панкреатите, ГЭРБ, НПВП-гастропатии

Время приготовления: 60 минут



Ингредиенты

Нежирный творог – 600 г

Молоко – 1 ст.

Манная крупа – 6 ст.л.

Яйцо – 3 шт.

Сахар – 3 ст.л.

Соль по вкусу

Масло для смазывания формы

1

Подогрейте молоко до теплого состояния. Залейте им манную крупу, вымешайте до однородности и оставьте на 15 минут.

2

Яйца и сахарный песок слегка взбейте до образования пены.

3

Взбитые с сахаром яйца соедините с творогом и тщательно перемешайте.

4

Далее смешайте творожно-яичную смесь с набухшей манной крупой.

5

Переложите полученную массу в предварительно смазанную маслом форму для выпечки. Выпекайте в разогретой до 180°C духовке 35 минут.

Подавайте запеканку в охлажденном виде. По желанию приправьте греческим йогуртом или маложирной сметаной.

Приятного чаепития!