

Сочники с черносливом

Сочники с черносливом

Без сахара, яиц и глютена

Рецепт:

На кол-во порций - 4

- Мука рисовая – 190 г
- Чернослив – 100 г
- Творог – 460 г
- Разрыхлитель теста – 0.5 ч.л.
- Банан – 1 шт.
- Изюм – 50 г

В чашу блендера выложить 230 грамм творога и чернослив. Пробить до однородной консистенции. Переложить в миску, в которой будет готовиться тесто.

Просеять в миску с творогом муку и разрыхлитель и замесить тесто. Тесто должно быть гладким и однородным и не прилипать к рукам. Но при это оно не должно получиться слишком сухим. Сформировать из творожного теста шар и оставить его "отдохнуть" на 30 минут.

Чашу блендера выложить оставшийся творог, вымытый и обсушенный изюм и банан. Пробить все до однородной консистенции. Включить духовку разогреваться до 180 градусов.

Разделить тесто на желаемое количество частей и раскатать каждую в форме круга на фольге или пергаменте. Зрительно разделить каждый круг на 2 части и выложить на одну из них творожную начинку. Накрыть второй частью с помощью пергамента как у меня на видео.

Переложить сочники на застеленный бумагой для выпечки противень. Выпекать в разогретой духовке 25-30 минут (время выпечки зависит от размера сочников).

□□□ САМЫЕ ВКУСНЫЕ И ПОЛЕЗНЫЕ СОЧНИКИ ГОТОВЫ

Вот тут видео процесса:

<https://www.instagram.com/reel/CzS7qdiM7kQ/?igshid=MzRIODBiNWFIZA==>

Автор **заметки**: Katerina

Калорийность получается весьма низкая, посчитал, 186 на 100 грамм.

№	Продукт	Вес, гр	Бел, гр	Жир, гр	Угл, гр	Кал, ккал
1	Мука рисовая цельнозерновая ВкусВилл	190	10.45	1.52	154.28	672.60
2	Чернослив	100	2.30	0.70	57.50	231.00
3	Творог 5%	460	79.12	23.00	8.28	556.60
4	Разрыхлитель теста	3	0.00	0.00	0.59	2.37
5	Банан	110	1.65	0.22	23.98	104.50
6	Изюм	50	1.45	0.30	33.00	132.00
	Итого:	913.00	94.97	25.74	277.63	1699.07
	Итого на 100 грамм:	100.00	10.40	2.82	30.41	186.10

Автор **заметки**: Македонский (Антон)

Revision #2
Created 8 November 2023 14:26:11 by Тимур
Updated 17 November 2023 12:57:05 by matvey033