



## Манник с морковью



### Ингредиенты

° Крупа манная	1 стакан
° Сахар	3 ст. л.
° Сметана	1 стакан
° Разрыхлитель	1 ч. л.
° Свежая морковь	2 шт.
° Яйцо перепелиное	3 шт.

### Способ приготовления:



65 мин



8 порции



159 ккал

1. Очищенную морковь нарежьте произвольно и измельчите в кухонном процессоре до однородного состояния. Взбейте яйца, добавьте сметану, морковь.<br>
2. Смешайте сухие ингредиенты: манку, сахар, разрыхлитель.<br>
3. Смешайте сухие и жидкие ингредиенты. Вымесите однородную массу. Выложите ее в форму для выпекания и выпекайте в духовке до готовности при температуре 180 °С примерно 40 минут.<br>
4. Готовность проверьте зубочисткой — она должна быть сухой.

### Совет

Если вы вынуждены ограничивать сахар в пище, а сладкого хочется – выпечка с морковью выручит вас. Морковь сладкая, так что сахар в рецепте можно смело уменьшать вдвое, а то и втрое.

Еще больше идей на сайте: <https://bonduelle.ru>