Главным и основным методом в лечении диабета является правильное питание. Одним из обязательных продуктов, которые рекомендуют врачи, в качестве диетического питания, является творог. В день, его необходимо употребить от 50 до 200 грамм, но, многие пренебрегают творогом, именно из-за его специфического вкуса. И со временем, выход найден - люди, у которых имеется диабет, выбирают в качестве блюда творожную запеканку. Готовят ее в духовке, мультиварке и даже микроволновке. Давайте рассмотрим с вами основные рецепты творожных запеканок для диабетиков второго типа.

# Рецепты творожной запеканки в духовке

Советы, чтобы творожная запеканка для диабетиков, была действительно полезной и вкусной:

1. Вместо сахарного песка всегда используем заменитель – это нужно обязательно запомнить.
2. Если хочется получить нежную запеканку из творога, его предварительно стоит протереть через сито.
3. Творог берем только обезжиренный.
4. Привычную манную крупу и муку в приготовлении использовать не нужно.
5. Готовить в духовке тридцать минут. Температура в духовке должна составлять 200 градусов.
6. Яйца берут из расчета: 1 яйцо на сто грамм творога.
7. Прежде чем приступить к употреблению, дайте запеканке полностью остыть.

Только исключив определенную группу продуктов, можно спокойно жить с диабетом и радоваться каждому дню. Творожная запеканка хорошо насыщает организм до следующего приема пищи. Итак, давайте рассмотрим самые вкусные и полезные рецепты.

## Запеканка с добавлением яблок для диабетиков

Этот рецепт творожной запеканки пришел к нам из далекого семнадцатого века. Его подавали во Франции дамам высшего общества в качестве полдника.

Состав:

* Творог обезжиренный – 500 грамм;
* Яйцо – 2 штуки;
* Манная крупа – 3 столовые ложки;
* Мед – 1 столовая ложка;
* Сметана – 2 столовых ложки;
* Яблоко – 1 крупное.

Этапы приготовления:

1. Отделяем желтки от белков.
2. Желтки смешиваем с творогом и двумя ложками сметаны.
3. Насыпаем к ним манную крупу, тщательно размешиваем и оставляем набухать.
4. Оставшиеся белки взбиваем миксером до появления пиков.
5. Мед смешиваем с массой из творога
6. Добавляем полученные белки аккуратно к массе из творога.
7. Яблоко необходимо разрезать на две части. Первую натираем на терке и отправляем к творожной массе, вторую, в свою очередь, режем тонко на дольки.
8. Форму для нашей будущей запеканки смазываем маслом. Идеально для запекания подойдет силиконовая форма, главное, чтобы она была глубокая, потому как при выпекании тесто поднимается, и оно может «убежать».
9. Творожную массу выкладываем в нашу форму и сверху украшаем на свой вкус кусочками яблока.
10. Отправляем в духовку на полчаса при температуре 200 градусов.

Совет. Вместо яблока можно использовать любой другой фрукт. А для получения нежной воздушной запеканки стоит предварительно протереть творог.

## Запеканка с добавлением тыквы

Тыква просто кладезь полезных веществ. Особенно она полезна для диабетиков второго и первого типа – с ее помощью в организме вырабатывается собственный инсулин. Помимо этого, она способна понижать уровень холестерина в крови. А мы с вами попробуем приготовить творожную запеканку для диабетиков с тыквой.

Необходимые продукты:

* Яйцо – 2 штуки;
* Тыква – 200 грамм;
* Мед – 2 столовые ложки;
* Творог обезжиренный – 500 грамм;

Последовательность действий:

1. Тыкву очищаем от кожуры и отправляем для измельчения в мясорубку.
2. Белки отделяем от желтков и взбиваем до получения пика.
3. Творог перемешиваем с добавлением двух желтков.
4. Отправляем к творожной массе две ложки меда.
5. К массе отправляем измельченную тыкву.
6. На форму, предварительно смазанную маслом, выкладываем тесто.
7. Выпекаем в духовке, как и все запеканки, тридцать минут при температуре 200 градусов.

## Запеканка из творога с добавлением отрубей в мультиварке

Употреблять такое диетическое блюдо стоит как на завтрак, так и на обед или ужин. Приготавливать его можно как в мультиварке, так и в духовке. Мы же рассмотрим рецепт для мультиварки.

Необходимые продукты:

* Яйца – 2 штуки;
* Отруби овсяные – 90 грамм;
* Творог обезжиренный – 500 грамм;
* Молоко – 150 миллилитров;
* Заменить сахара – по желанию.

Последовательность действий:

1. Обезжиренный творог смешиваем с яйцами и добавляем заменитель сахара.
2. Отправляем в творожную массу овсяные отруби и коровье молоко.
3. Смазываем чашу мультиварки маслом и располагаем в ней полученную массу. Закрываем и ставим режим «Выпечка».

Совет. Если хотите разнообразить блюдо – добавьте к уже приготовленной запеканке ягоды либо полейте йогуртом низкой жирности.

# Творожное блюдо – только польза и ничего больше

В том момент, когда человеку поставили диагноз «диабет 2 типа», он думает, что навсегда распрощался с приятной и вкусной пищей. Но здесь он глубоко ошибается. Сейчас существует более тысячи рецептов для больных диабетом, приятных на вкус и не несущих организму никакого вреда. А ведь именно это и важно для диабетика – выбрать вкусное блюдо с присутствием только полезных продуктов, некоторые из которых мы привели в качестве примера.