

6 потрясающих морковных десертов



Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/6-potryasayushih-morkovnyh-desertov/>

Перечисляя полезные свойства моркови, мы порой забываем, что помимо пользы, она еще обладает потрясающим вкусом и ароматом!

С этим овощем, например, можно готовить наивкуснейшие низкокалорийные десерты

1. Морковные панкейки

Ингредиенты:

- 1 морковь
- 150 г обезжиренного кефира
- 250 г овсяной муки (молотых хлопьев)
- 1 яйцо
- сода на кончике ножа

Приготовление:

Взбейте яйцо, добавьте тертую морковь, влейте подогретый кефир, перемешайте, добавьте

соду, муку, перемешайте и можно печь.

Морковные панкейки можно подавать горячими или холодными, с натуральным йогуртом или кефиром.

2. Творожная запеканка с морковью

Ингредиенты:

- 1 морковь
- 150 г обезжиренного кефира
- 250 г овсяной муки (молотых хлопьев)
- 1 яйцо
- сода на кончике ножа

Приготовление:

Взбейте яйцо, добавьте тертую морковь, влейте подогретый кефир, перемешайте, добавьте соду, муку, перемешайте и можно печь.

Морковные панкейки можно подавать горячими или холодными, с натуральным йогуртом или кефиром.

3. Морковно-творожный пуддинг

Ингредиенты:

- 1 морковь
- 150 г обезжиренного кефира
- 250 г овсяной муки (молотых хлопьев)
- 1 яйцо
- сода на кончике ножа

Приготовление:

Взбейте яйцо, добавьте тертую морковь, влейте подогретый кефир, перемешайте, добавьте соду, муку, перемешайте и можно печь.

Морковные панкейки можно подавать горячими или холодными, с натуральным йогуртом или кефиром.

4. Морковно-кокосовые оладушки

Ингредиенты:

- 1 морковь
- 150 г обезжиренного кефира
- 250 г овсяной муки (молотых хлопьев)
- 1 яйцо
- сода на кончике ножа

Приготовление:

Взбейте яйцо, добавьте тертую морковь, влейте подогретый кефир, перемешайте, добавьте соду, муку, перемешайте и можно печь.

Морковные панкейки можно подавать горячими или холодными, с натуральным йогуртом или кефиром.

5. Легкое морковное пирожное - идеально для сладкоежек с тонкой талией!

Ингредиенты:

- 1 морковь
- 150 г обезжиренного кефира
- 250 г овсяной муки (молотых хлопьев)

- 1 яйцо
- сода на кончике ножа

Для крема:

- молоко обезжиренное 300 мл
- яичный желток 2 шт.
- творог обезжиренный 150 г
- мед по вкусу

Приготовление:

Взбейте яйцо, добавьте тертую морковь , влейте подогретый кефир, перемешайте, добавьте соду, муку, перемешайте и можно печь.

Морковные панкейки можно подавать горячими или холодными, с натуральным йогуртом или кефиром.

6. Тыквенно-морковное печенье - очень вкусное, ароматное и необычное!

Ингредиенты:

- 1 морковь
- 150 г обезжиренного кефира
- 250 г овсяной муки (молотых хлопьев)
- 1 яйцо
- сода на кончике ножа

Приготовление:

Взбейте яйцо, добавьте тертую морковь , влейте подогретый кефир, перемешайте, добавьте соду, муку, перемешайте и можно печь.

Морковные панкейки можно подавать горячими или холодными, с натуральным йогуртом или кефиром.