Апельсиновый чизкейк

На 100 грамм:
Калорийность: **80,86 ккал.**
Белки: **12,16 г.**
Жиры: **1,29 г.**
Углеводы: **5,16 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/apelsinovyj-chizkejk/

Ингредиенты:
для основы:
- овсяные хлопья - 100 г
- сливового пюре - 70 г (либо яблочного)
- белки - 1 шт
- какао - 5 г
- разрыхлитель - 1/2 ч. л
- подсластитель - по вкусу

Для чизкейка:
Апельсин - 1 шт
Желтки - 1 шт
Яйцо - 1 шт
Творог обезжиренный - 750 г (мягкий)
Манная крупа - 10 г
Подсластитель - по вкусу

Приготовление:
Для основы все смешать, выложить в разъемную форму размером 20 см, застеленную пекарской бумагой, утрамбовать и поставить в разогретую до 190С духовку. Выпекать 15 минут.
Апельсин отварить до мягкости.Это можно сделать в микроволновке, на полной мощности, примерно 5-6 минут. Апельсин должен стать мягким, но не разваливаться. Немного остудить и тщательно измельчить в блендере. Смешать апельсиновое пюре с остальными ингредиентами. Вылить на основу и отправить в духовку при 160С на 1 час. Время выпечки может быть больше в зависимости от духовки. Смотрите, чтобы по краям он схватился, а в

серединке оставался немного подвижным.
Готовый чизкейк остудить и убрать в холодильник минимум на 4 часа, лучше больше, на ночь идеально!