

Банановый торт: без единой лишней калории!



На 100 грамм:
Калорийность: **134,44 ккал.**
Белки: **10,25 г.**
Жиры: **2,76 г.**
Углеводы: **16,67 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/bananovyj-tort-bez-edinoj-lishnej-kalorii/>

Ингредиенты:

основа:

- банан - 2 шт
- яйца - 2 шт
- яблочное пюре - 50 г
- натуральный йогурт - 2 ст. л
- мука цельнозерновая - 170 г
- орехи - 30 г (у нас грецкие)
- разрыхлитель - 10 г
- подсластитель - по вкусу

Для крема:

- Творог обезжиренный - 400 г (мягкий)
- Натуральный йогурт - 2 ст. л
- Подсластитель - по вкусу

Приготовление:

Взбить яйца с йогуртом и подсластителем. Бананы размять вилкой с яблочным пюре. Добавить в яичную смесь. Добавить нарубленные орехи.

Всыпать муку, просеянную с разрыхлителем. Все перемешать.

Форму диаметром 22 см застелить бумагой для выпечки, вылить тесто.

Выпекать в разогретой до 180 град. духовке ок. 40 минут.

Остудить корж в форме в течение 10 минут, затем выложить на решетку и полностью остудить.

Верхушку аккуратно срезать. Разрезать корж на 2 половинки. Срезанную верхушку

и несколько грецких орехов натереть на терке. Творог взбить с подсластителем и йогуртом. На корж выложить творожную начинку. Накрыть вторым коржом. Обмазать верх и бока торта оставшимися кремом. Посыпать крошкой с орехами. Оставить на ночь при комнатной температуре, потом убрать в холодильник.