

Бисквитный рулет



На 100 грамм:
Калорийность: **194,39 ккал.**
Белки: **11,54 г.**
Жиры: **10,32 г.**
Углеводы: **14,09 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/biskvitnyj-rulet/>

Ингредиенты:

- 2 белка
- 3 желтка
- 2 столовые ложки кукурузного крахмала
- 1 чайная ложка разрыхлителя
- сахарозаменитель по вкусу
- половина пакетика ванилина
- 3 столовых ложки обезжиренного мягкого творога 0%
- 1 столовых ложки обезжиренного какао

Приготовление:

Разогрейте духовку до 180°C (термостат 6). Смешайте все ингредиенты для крема в одной емкости. Отставьте в сторону. Для бисквита взбейте белки в густую пену. В отдельной миске смешайте 3 желтка, разрыхлитель, крахмал, сахарозаменитель и ванилин. Аккуратно добавьте белки и перемешайте до однородной массы. Застелите пергаментной бумагой противень 30x40 см. Вылейте на него тесто тонким слоем и выпекайте 8 минут. Отсоедините бисквит от формы и равномерно намажьте шоколадным кремом. Аккуратно сверните в рулет и поставьте на 1 час в холодильник. Крем может быть использован любой, даже простой фруктовый йогурт 0%.