

Чизкейк на морковной основе



На 100 грамм:
Калорийность: **116,18 ккал.**
Белки: **7,3 г.**
Жиры: **3,23 г.**
Углеводы: **15,44 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/chizkejk-na-morkovnoj-osnove/>

Ингредиенты:

для основы:

- морковь - 400 г
- финики - 100 г
- орехи пекан - 50 г (можно заменить на другие орехи)
- масло оливковое - 1,5 ст. л
- корица - 1 ст. л

для начинки:

- творог мягкий - 400 г
- натуральный йогурт - 1/2 ст
- цедра лимона - 1 шт
- мед - 2 ст. л
- орехи пекан - по вкусу (для украшения)

Приготовление:

Тертую морковь взбить в блендере с орехами, финиками, корицей, маслом и ванилью. Должна получиться однородная паста. Переложить пасту в смазанную маслом форму и утрамбовать. Взбить йогурт и творог. Добавить ванилин, цедру, мед. На морковную основу выложить слой крема и украсить орехами пекан. Отправить чизкейк в холодильник на два часа.