

Диетическая шоколадная шарлотка



На 100 грамм:
Калорийность: **120,6 ккал.**
Белки: **5,43 г.**
Жиры: **2,99 г.**
Углеводы: **17,87 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskaya-shokoladnaya-sharlotka/>

Ингредиенты:

- овсяная мука 1/2 стакана
- овсяные + пшеничные отруби 1/2 ст
- яйцо 2 шт
- яблоки 3 шт
- какао 2 ст. л
- молоко обезжиренное (примерно 1 ст.)
- сода/разрыхлитель 1 ч. л
- стевия

Приготовление:

Смешать: муку, отруби, яичные белки (если есть блендер, взбить до пиков), желтки (по желанию, можно одним смазать сверху яблоки), какао, стевию, разрыхлитель и довести молоком до кашеобразной консистенции.

Тесто вылить в форму, сверху выложить нарезанные яблоки.

Выпекать в духовом шкафу при температуре 180-200 градусов до готовности, примерно минут 40.