

Диетическая версия ромовой бабы



На 100 грамм:
Калорийность: **34.38 ккал.**
Белки: **2.78 г.**
Жиры: **1.16 г.**
Углеводы: **3.13 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskaya-versiya-romovoj-baby/>

Ингредиенты:

для теста:

- 4 яйца
- сахарозаменитель - 10 таблеток
- 4 столовых ложки овсяных отрубей
- 2 столовых ложки пшеничных отрубей
- 2 столовые ложки кукурузного крахмала
- 1 пакетик сухих дрожжей 11 грамм
- 100 мл обезжиренного молока
- 1 щепотка соли

для сиропа:

- 1 стакан воды (30 миллилитров)
- 5 таблеток сахарозаменителя
- ванилин
- 2 чайные ложки ароматизатора ром (3-4 капли ароматизатора доктор октер ром)

для взбитых сливок:

- 2 яичных белка
- 200 грамм мягкого сметанообразного творога (использовала домашний)
- 1/2 пакетика ванилина
- 5 таблеток сахарозаменителя
- 1 щепотка соли

Приготовление:

Тесто:

Разбейте в миску яйца, отделите белки от желтков. Смешайте желтки с порошковым сахарозаменителем, кукурузным крахмалом, отрубями, дрожжами и обезжиренным молоком

(отставьте в сторону, я оставила на 20 минут).

В другой посуде взбейте 4 белка в очень густую пену, добавив щепотку соли. Соедините обе смеси и разлейте в 4 формочки для ромовой бабы (я использовала силиконовые формы). Выпекайте 20 минут при температуре 180 градусов - термостат 6 (я поставила в заранее разогретую духовку на 20 минут, ни разу не открывала. Выключила и оставила остывать внутри, спустя полчаса после выключения открыла духовку).

Ромовый сироп:

Смешайте воду, сахарозаменитель и ароматизатор. Разогрейте все в небольшой кастрюле (я грела в микроволновой печи - т.к. объем маленький. Извлеките ромовые бабы из формочек и полейте сиропом.

Взбитые сливки по Дюкану:

Смешайте творог, ароматизатор и сахарозаменитель (и взбейте миксером). Взбейте белки в очень густую пену с щепоткой соли. Аккуратно смешайте (не взбивая) белки с творогом (т.е. белки добавить к творогу) и поставьте смесь в холодильник (в самую холодную зону). Перед подачей покройте ромовые бабы приготовленными сливками.