Диетический брауни

На 100 грамм:
Калорийность: **200,63 ккал.**
Белки: **15,24 г.**
Жиры: **9,41 г.**
Углеводы: **13,67 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskij-brauni/

Ингредиенты:
- творог обезжиренный - 100 г
- желтки - 2 шт
- белки - 2 шт
- гречневая мука - 25 г
- какао - 20 г
- орехи - 20 г (у нас фундук)
- подсластитель - по вкусу

Приготовление:
Желтки перетереть с творогом блендером до однородности, вместе с подсластителем. Добавить в массу муку, молотые орехи и перемешать. Белки взбить до устойчивой пены. Добавить белки к основе и аккуратно, чтоб белки не опали перемешать. Выложить в форму и отправить в духовку на 40-45 минут при 180С.