

Диетический пп кулич



На 100 грамм:
Калорийность: **178 ккал.**
Белки: **7 г.**
Жиры: **6 г.**
Углеводы: **23 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskij-pp-kulich/>

Ингредиенты:

- яйцо - 2 шт
- мягкий творог - 120 гр
- овсяные отруби - 40 гр (можно заменить мукой)
- мука (у меня рисовая) - 70 гр
- подсластитель - по вкусу
- сухофрукты - 30 гр
- кокосовое / оливковое масло - 10 гр

Приготовление:

В миске смешать яичные желтки, творог, отруби, муку, подсластитель, масло. Перемешать. Белки взбить до пиков. Аккуратно добавить в тесто, затем добавить сухофрукты.

Перемешать.

Перелить в форму, у меня бумажная диаметром 10 см.

Выпекать при 165 * ~ 50 мин.

Вариант глазури:

Мягкий творог (~ 50 гр) смешать с подсластителем

3 ст.л. сухого обезжиренного молока смешать с 2 ст.л. молока и подсластителем, уварить до загустения.

Покрыть кулич глазурью.