

## Диетический торт «БАУНТИ»



На 100 грамм:  
Калорийность: **166.18 ккал.**  
Белки: **12.26 г.**  
Жиры: **11.55 г.**  
Углеводы: **2.83 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskij-tort-baunti/>

### Ингредиенты:

- творог обезжиренный -300 гр
- стружка кокосовая - 60 гр
- сахарозаменитель (стевия)
- яйцо куриное - 6 шт
- молоко - 150 мл
- желатин - 1 пакетик (14 гр.)
- кокосовое масло
- какао

### Приготовление:

отделяем белки от желтков и взбиваем белки до крепких пиков.

добавляем в белки кокосовую стружку, 1 пакетик стевии и аккуратно перемешиваем по часовой стрелке загребающим движением.

ставим разогреваться духовку или печь на 150 градусов.

форму для выпекания (у нас была в форме сердечка) выстилаем пекарской бумагой, выкладываем туда нашу белковую массу и отправляем в духовку на 50 минут (до появления румяной корочки).

смешиваем молоко, два желтка и завариваем, помешивая минут 10.

замачиваем пакетик желатина, затем половину из этого добавляем в крем, хорошо перемешиваем и выключаем огонь.

смешиваем творог, пакетик стевии и заварную часть крема, затем взбиваем все это в блендере продолжительное время до состояния мусса.

вынимаем из духовки основу торта, извлекаем ее из формы и плотным толстым слоем наносим наш крем. Отправляем в холодильник на то время пока готовим глазурь.

на водяной бане топим 3 столовых ложки кокосового масла, 2 столовых ложки какао и

оставшуюся половину желатина (если глазурь получается слишком густой Brenner TV рекомендует добавить немного молока). Получившейся глазурью покрываем весь торт сверху и по бокам и вновь отправляем настаиваться в холодильник.