

Диетический торт «поленница»



На 100 грамм:
Калорийность: **124 ккал.**
Белки: **8,6 г.**
Жиры: **3,4 г.**
Углеводы: **9 г.**

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

Ингредиенты:

- яйца - 3 шт
- молоко - 50 г
- натуральный йогурт - 8 ст. л
- овсяные отруби - 50 г
- разрыхлитель - 1 ст. л
- подсластитель - по вкусу

Для крема берем:

- Творог обезжиренный - 200 г
- Натуральный йогурт - 200 г
- Подсластитель - по вкусу

Приготовление:

Смешиваем все ингредиенты для теста. Взбиваем все блендером. Затем выкладываем тесто на силиконовый коврик прямоугольником - длиной соответствующей одной из сторон будущей формы. У нас форма прямоугольная силиконовая 10x20 см. Выпекаем корж около 10-15 минут при 200С. Не надо пугаться корж в духовке надуется как шар. Как надулся - можно вытаскивать. Немного остужаем и нарезаем на полоски. 50% полосок нарезаем на мелкие «полосочки», остальные оставляем длинными.

Делаем крем:

Взбиваем тщательно все ингредиенты для крема блендером до однородности.

Дно формы выстилаем фольгой или пищевой пленкой.

На дно выкладываем немного крема, сверху все полоски теста, потом опять крем. Потом мелкие полосочки перпендикулярно длинным, затем крем и опять длинные. Пока не

закончится тесто и крем. Теперь осталось поставить торт на 8 часов в холодильник до полной пропитки.

Затем нужно накрыть его блюдом и аккуратно перевернуть, убрав фольгу. Сверху можете, полить наш диетический торт растопленным горьким шоколадом и украсить ягодками.