

Диетический творожно-овсяный торт



На 100 грамм:
Калорийность: **81,76 ккал.**
Белки: **10,15 г.**
Жиры: **1,59 г.**
Углеводы: **6,5 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskij-tvorozhno-ovsyanyj-tortik/>

Ингредиенты:

корж:

- 100 г овсянки
- 1 яйцо
- 100 г клубники (или любых других ягод/фруктов на свой вкус)

Прослойка:

- 250 г мягкого обезжиренного творога
- 10 г изюма
- корица

Приготовление:

Все ингредиенты для коржа смешать вместе.

В форму сначала выкладываем тесто для коржа, ставим на 5-10 минут в духовку.

Затем сверху выкладываем творожную массу и еще на 25-30 минут. Выпекать при небольшой температуре что бы не пригорело.

Когда чуть остынет, разрезаем пополам и кладем половины друг на друга, что бы получилось 4 слоя.