Диетический ягодный чизкейк

На 100 грамм:
Калорийность: **119.78 ккал.**
Белки: **9.28 г.**
Жиры: **1.98 г.**
Углеводы: **17.04 г.**

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

Ингредиенты:
для коржа:
- овсяная мука: 60 гр
- яичный белок: 2 шт
- сахар-1 столовая ложка
- молоко: 50 мл
- какао-порошок: 20 гр. (примерно 2 столовые ложки с горкой)
- разрыхлитель: (сода на кончике ложки, гашеная лимоном)

для творожного слоя:
- творог обезжиренный: 600 гр. (я брала тот, который без крупинок, другой перетирать придется)
- крахмал: 30 гр
- яичный желток: 2 шт
- молоко: 50 мл
- мед-3-4 столовые ложки
- ванилин (1-1,5г-один пакетик)

для желейного слоя:
- ягоды замороженные: 200 гр.(я делала с малиной, думаю подойдет клубника, смородина, черника, в общем на ваш вкус)
- вода: 1 стакан (150-200 мл)
- желатин: 10 гр. (1 пакетик)
- мед: 2-3 столовые ложки

Приготовление:
Белки, взбить с ложкой сахара, до крепких пиков, затем смешать с остальными ингредиентами, выложить тесто ровным слоем в форму (желательно со съемным дном - так

удобнее), выпекать в течение 10 минут при температуре 180 градусов.
Пока выпекается корж, подготавливаем творожную начинку: смешать все необходимые ингредиенты. Я смешивала в следующем порядке: Желтки взбила с молоком и медом, потом ваниль, потом крахмал потихоньку, чтобы не было комков, потом творог.
Когда корж будет готов, выложить на него творожную начинку, разровнять и снова отправить в духовку при этой же температуре на 40-45 минут. После указанного времени, чизкейк вынимаем из духовки, остужаем.
Ягоды разморозить. Пока они размораживаются, залить желатин чуть теплой, но не горячей водой, а то будут комки. Смешать размороженные ягоды с желатиновой водой и медом и нагреть до полного растворения желатина, но не кипятить, (я делала в микроволновке, 5 минут на максимальной мощности). Остудить ягодную смесь, а затем вылить на охлажденный чизкейк. Убрать в холодильник на ночь.