

Фитнес тортик с бананово-творожным кремом



На 100 грамм:
Калорийность: **136,01 ккал.**
Белки: **7,63 г.**
Жиры: **3,83 г.**
Углеводы: **18,14 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/fitnes-tortik-s-bananovo-tvorozhnym-kremom/>

Ингредиенты:

для коржа:

- овсяные хлопья - 8 ст. л
- яйца - 3 шт
- яблоко - 1 шт
- разрыхлитель - 1/2 ч. л
- корица - по вкусу
- мед - 1 ч. л

Крем:

- Банан - 1 шт
- Йогурт натуральный - 1 ст. л
- Творог обезжиренный - 100 г
- Подсластитель - по вкусу

Пропитка:

- Свежесваренный крепкий кофе

Приготовление:

Хлопья смолоть в муку. Добавить в неё разрыхлитель, корицу, ваниль. Белки отделить от желтков и взбить. Яблоко почистить и сделать из него пюре. Смешать с желтками. Эту смесь добавить в муку, перемешать, добавить мёд. Затем аккуратно ввести взбитые белки и перемешать. Выливаем тесто в форму. Отправляем в разогретую духовку до готовности. У нас

около 20 минут пёкся корж. Готовность проверяем зубочисткой. Наш корж готов, готовим пропитку и наш крем. Для крема все смешиваем все однородную массу в блендере. У нас был один толстый корж. Разрезаем пополам, затем каждую часть вдоль. Берём корж обмакиваем в кофе несколько секунд и на тарелку. Сверху крем, далее следующий корж и снова крем. Готово!