

Фитнес тортик с банановотворожным 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:

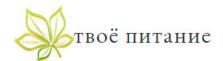
Банан - 1 шт Йогурт натуральный - 1 ст. л Творог обезжиренный - 100 г Подсластитель - по вкусу

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!