

Йогуртный торт



На 100 грамм:
Калорийность: **190,9 ккал.**
Белки: **16,3 г.**
Жиры: **6,01 г.**
Углеводы: **17,11 г.**

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

Ингредиенты:

тесто:

- 8 ст.л. овсяных отрубей
- 2 ст.л. пшеничных отрубей
- 2 ст.л. пшеничной клейковины
- 6 яиц
- 1 ст.л. разрыхлителя
- ванилин 0,5 гр
- 250 гр. йогурта без добавок (0%)
- 6 ст.л. сухого обезжиренного молока

Приготовление:

Сухие ингредиенты смешать, яйца взбить миксером и добавить йогурт, аромик (у меня ром) и взбить, после добавить к сухой массе и опять взбить.

Выпекать на сковороде под крышкой с двух сторон в виде толстых блинов (6-7шт.) получается.

Крем:

Довести до загустения (получится густым), когда остынет добавить сах/зам, ванилин, йогурт- и взбить миксером.