

Йогуртовый торт с морковью и курагой



На 100 грамм:
Калорийность: **128.95 ккал.**
Белки: **8.6 г.**
Жиры: **3.17 г.**
Углеводы: **16.37 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/jogurtovyj-tort-s-morkovyu-i-kuragoj/>

Ингредиенты:

для бисквита:

- 4 больших морковки (360г)
- горсть кураги
- 2 ст. овсяной муки
- 3 яйца
- 3 ст л йогурта
- щепотка соли
- щепотка соды гашеной кефиром

для начинки:

- 200 гр. творога жирностью 1,8%
- 0.5 ст йогурта
- 1 банан
- 1 ч.л. желатина
- ванилин
- кто хочет может добавить сахар (я делала без т.к. йогурт был сладкий)

Приготовление:

Морковь+ курага измельчить в блендере, потушить в сковороде. Желтки смешать с мукой и йогуртом, добавить тушеную смесь, + взбитые белки с солью. Все перемешать. Вылить на противень(лучше подстелить бумагу для запекания) и печь мин 25 (осторожно отдираем) :).

Начинка: Растворить желатин, дать остыть, добавить в йогурт. Добавить творог, банан и размешать, лучше в блендере.

Разрезать на 4 части коржик, промазать начинкой и в холодильник на ночь для застывания

желатина. Сверху можно чем-нибудь посыпать, например корицей или кокосовой стружкой.