

Легкое морковное пирожное - идеально для сладкоежек с тонкой талией!



На 100 грамм:
Калорийность: **110.68 ккал.**
Белки: **6.87 г.**
Жиры: **3.37 г.**
Углеводы: **15.19 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/legkoe-morkovnoe-pirozhnoe-idealno-dlya-sladkoezhek-s-tonkoj-taliej/>

Ингредиенты:

для коржа:

- крупная морковь (250 г)
- овсяная мука (молотые хлопья) 8 ст. л
- яичный белок 2 шт
- мед 1 ст. л
- кокосовая стружка 1 ст. л

для крема:

- молоко обезжиренное 300 мл
- яичный желток 2 шт
- творог обезжиренный 150 г
- мед по вкусу

Приготовление:

Взбить белки с щепоткой соли до белых пиков. Оставить.

Натереть морковь, к ней добавить мед, муку, кокосовую стружку, тщательно перемешать. Затем аккуратно и постепенно добавить к белкам, плавно и медленно перемешивая снизу вверх.

Получившуюся массу выложить на пергаментную бумагу слоем толщиной до 1 см. Выпекать в духовке при 200 градусах минут 20, затем перевернуть и подержать еще минут 5 (смотреть

по готовности).

Достать из духовки и разрезать на квадратные или прямоугольные коржики.

В кастрюлю влить молоко, добавить желтки. Варить на медленном огне, помешивая, до кипения.

Снять с огня, добавить мед.

Блендером взбить до однородности. Остудить.

В охлажденную массу добавить творог, снова взбить блендером.

Коржи смазать кремом, оставить в холодильнике на ночь.