

Маково-творожный диетический торт



На 100 грамм:
Калорийность: **136.21 ккал.**
Белки: **12.48 г.**
Жиры: **6.23 г.**
Углеводы: **7.03 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/makovo-tvorozhnyj-dieticheskij-tort/>

Ингредиенты:

- творог обезжиренный 300 г
- 6 яиц
- отруби овсяные или пшеничные 6 ст. л
- мак 30 г
- лимон
- стакан обезжиренного молока
- стевия

Приготовление:

Три яйца и три белка взбиваем 5 мин. До густой пенки.

Мак и отруби смешать и добавить к яйцам, перемешать.

Добавить стевию, перемешать.

Выливаем массу на небольшой противень, застеленный пергаментной бумагой и распределяем.

Отправляем в духовку на 7-8 мин, предварительно разогретую до 200 градусов.

Берём стакан молока, 2 желтка, перемешиваем до однородной массы, ставим на медленный огонь, постоянно помешивая.

Натереть цедру лимона, выдавить сок лимона, добавить в крем, не переставая помешивать. Варим 10 мин.

Дать немного остыть крему. И коржам.

Обезжиренный творог взбиваем блендером, добавляем крем и стевию.

Взбиваем до сметанного состояния.

Режем тесто на куски и промазываем хорошенько, не жалея крема. Украшаем. В холодильник на ночь.