

Маково-творожный торт



На 100 грамм:
Калорийность: **136,76 ккал.**
Белки: **12,16 г.**
Жиры: **6,6 г.**
Углеводы: **6,84 г.**

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

Ингредиенты:

- 6 яиц
- отруби овсяные или пшеничные 6 ст.л
- мак 30 гр
- сах. зам(у меня пакетики стевии фитпарад)
- лимон
- стакан молока
- творог обезжиренный 300гр. лучше мягкого

Приготовление:

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

Мак и отруби смешать и добавить к яйцам, перемешать.

Добавить 3 пакетика сах.зама, перемешать.

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

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

Берём стакан молока(у меня обезжиренное), 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 сах.зам. 4 пакетика.

Взбиваем до сметанного состояния.

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

Кстати очень вкусно, даже те кто не ест диетическое, оценили.
Тесто воздушное очень, и крем получается пышным.