

# Маковый рулет



На 100 грамм:  
Калорийность: **243.14 ккал.**  
Белки: **10.73 г.**  
Жиры: **12.88 г.**  
Углеводы: **20.7 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/makovyj-rulet/>

## Ингредиенты:

*тесто:*

- 100 г мягкого творога
- 120 г ц/з муки
- 50 г ржаной муки
- 1 яйцо с 1 1/2 ч.л разрыхлитель
- подсластитель ( по вкусу и желанию, я не добавляла )

*для начинки:*

- 100 г мака
- 75 г молока
- стевия ( по вкусу )
- 1 желток для смазывания рулета

## Приготовление:

Смешайте яйцо и мягкий творог.

Добавьте к ним муку и разрыхлитель ( подсластитель если хотите послаще ).

Замесите мягкое, не липнущее к рукам тесто .

Скатайте из теста шар , заверните в пищ.пленку и уберите в холодильник на 30 минут.

Тем временем займёмся начинкой:

Высыпаем мак в кастрюльку и заливаем большим количеством воды, доводим до кипения , уменьшаем огонь и варим 15 минут .

Сливаем воду , заливаем молоком , добавляем стевию и варим ещё минут 15 , пока начинка не загустеет .

Блендером измельчаем начинку и остужаем .

Сборка рулета:

Раскатываем тесто в тонкий пласт .

Равномерно распределяем по нему начинку.

Сворачиваем тесто в рулет.

Взбиваем желток и смазываем им рулет.

Отправляем в разогретую до 180 градусов духовку на 35 минут . (может потребоваться чуть больше или меньше времени , в зависимости от вашей духовки) Остужаем рулет и наслаждаемся .