

Медовик



На 100 грамм:
Калорийность: **209,46 ккал.**
Белки: **7,72 г.**
Жиры: **8,92 г.**
Углеводы: **25,09 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/medovik/>

Ингредиенты:

основа:

- мука овсяная - 100 г (хорошая мука не должна горчить!)
- отруби овсяные - 30 г
- молоко сухое обезжиренное - 2 ст. л
- кефир 1% - 120 мл
- яйца - 3 шт
- сода - 1/2 ч. л
- подсластитель - по вкусу
- йогурт натуральный - 300 мл
- мед - 3 ст. л
- крахмал кукурузный - 2 ст. л
- сок - 1/2 апельсина
- грецкие орехи - 70 г

Приготовление:

Обжариваем молоко сухое до золотого цвета, буквально пару минут на сухой сковороде, берём кофемолку (или блендер) всыпаем туда обжаренное молоко (т.к. СМ немного берется комками при жарке), отруби, ваниль, подсластитель и взбить до однородности. В кефир всыпаем соду, перемешиваем. Добавляем все сухие ингредиенты, вбиваем яйца и перемешиваем.

Разогреваем духовку до 180, берём силиконовую форму у нас круглая 25см в диаметре. Выпекаем коржики на форму наливаем 5-6 ст.л теста и запекаем 5-6 минут. Повторяем процедуру, пока не закончится тесто. У нас осталось 2 ложки теста, мы выпекли для украшения.

Крем: Все смешиваем и подогреваем, на медленном огне, в кастрюльке, довели до загустения

(йогурт можно заменить на молоко + яичный желток).

Измельчаем 70 г грецкого ореха и вмешиваем в крем. Промазываем коржи. Посыпаем коржом и ставим в холодильник на ночь.