

# Морковно-овсяный диетический торт



На 100 грамм:  
Калорийность: **129,46 ккал.**  
Белки: **5,36 г.**  
Жиры: **2,59 г.**  
Углеводы: **21,9 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/morkovno-ovsyanyj-dieticheskij-tortik/>

## Ингредиенты:

- 130 г молотых овсяных хлопьев
- 2 средних яблока
- 1 морковь
- 60 г меда
- сок половины лимона
- щепотка соли
- на кончике ножа - корица, молотый имбирь, гвоздика
- оливковое масло

Для крема:

- 150 г обезжиренного протертого творога
- 4 ч. л. натурального йогурта
- стевия

## Приготовление:

Духовку разогреть до 180 градусов. В миске смешать соль, овсянку, специи, мед, каплю оливкового масла.

Яблоки и морковь натереть на мелкой терке. При необходимости слегка отжать сок.

Форму смазать маслом и посыпать молотой овсянкой.

Выпекать 30-40 минут. После выпекания корж остудить.

Тем временем взбиваем все ингредиенты для крема в однородную воздушную массу.

Разрезать корж на несколько частей и промазать кремом. Украсить сверху фруктами или как вам угодно, оставить в холодильнике для пропитки на ночь.

