

Морковно-творожный торт



На 100 грамм:
Калорийность: **130 ккал.**
Белки: **20,04 г.**
Жиры: **1,93 г.**
Углеводы: **8,11 г.**

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

Ингредиенты:

для коржа:

- яйца - 3 шт
- овсяная мука - 2 ст. л
- морковь - 3 шт
- йогурт натуральный - 3 ст. л
- разрыхлитель - 1/2 ч. л

Для начинки:

- Творог обезжиренный - 300 гр
- Йогурт натуральный - 100 г
- Банан - 2 шт
- Желатин листовой - 1 пачка

Приготовление:

Желтки смешиваем с мукой, разрыхлителем и йогуртом. Туда добавляем пюрированную в блендере морковь ее предварительно нужно сварить. Белки взбиваем отдельно и смешиваем с морковным тестом. В разогретую до 180 градусов духовку ставим тесто в форме на 25-30 минут.

Творог с йогуртом и бананом смешиваем в блендере. Желатин приготовить согласно инструкции на упаковке. Добавляем желатин к нашей смеси. Если крем получился жидкий, то его можно убрать на 5-10 минут в холодильник. Остывший корж разрезаем пополам и наносим крем, между слоями и сверху. Убираем в холодильник на ночь.