

Морковный торт с финиками



На 100 грамм:
Калорийность: **78.34 ккал.**
Белки: **5.26 г.**
Жиры: **1 г.**
Углеводы: **12.15 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/morkovnyj-tort-s-finikami/>

Ингредиенты:

для коржа:

- морковь - 1 шт
- яблоко - 1 шт
- молотые овсяные хлопья - 5 ст. л
- молотая овсяная крупа - 1 ст. л
- финики - 4 шт
- 1 белок
- 3 ст.л. домашнего йогурта или кефира
- щепотка соли
- сок половины лимона

для крема:

- домашний йогурт - 3ст.л
- творог - 150 гр
- малина - 150 гр
- мёд 1 ч. л

Приготовление:

Всыпать в миску молотые хлопья и крупу, и добавить щепотку соли. Добавить белок, слегка взбитый с йогуртом.

Морковь, яблоко и финики натереть на мелкой терке, соединить с остальной массой.

Добавить сок половинки лимона. Всё хорошо перемешать.

Дно и бока формы смазать маслом. Посыпать мукой или манной крупой. Выложить тесто в форму, разровнять, выпекать до золотистого цвета. Затем корж остудить, разрезать на 4 части, обмазать кремом.