

Морковный тортик с бананово-творожным кремом



На 100 грамм:
Калорийность: **96 ккал.**
Белки: **7,5 г.**
Жиры: **2,5 г.**
Углеводы: **11 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/morkovnyj-tortik-s-bananovo-tvorozhnym-kremom/>

Ингредиенты:

для бисквита:

- 4 больших морковки (360г)
- горсть кураги
- 2 ст. ложки муки (у меня 1 кукурузная, 1 овсяная)
- 3 яйца
- 2-3 ст л йогурта
- щепотка соли
- щепотка соды

для начинки:

- 200 гр. творога жирностью 1,8%
- 0.5 ст йогурта (сметаны)
- 1 банан
- 1 ч.л. желатина
- ванилин
- сахар по вкусу

Приготовление:

Морковь+ курага измельчить в блендере, потушить в сковороде. Желтки смешать с мукой и йогуртом, добавить тушеную смесь, + взбитые белки с солью. Все перемешать. Вылить на противень и печь мин 25.

Начинка: в пол стакана растворить йогурта растворить желатин. (я это делаю в микроволновке) Добавить творог и размешать.

Разрезать на 4 части коржик, промазать начинкой и в холодильник на пару часов для застывания желатина.