

# Нежный морковный рулет



На 100 грамм:  
Калорийность: **34.21 ккал.**  
Белки: **4.37 г.**  
Жиры: **0.06 г.**  
Углеводы: **4.31 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/nezhnyj-morkovnyj-rulet/>

## Ингредиенты:

- морковь - 400 грамм
- творог обезжиренный мягкий - 200 грамм (или пачка сыра филадельфия 5% 110 ккал)
- яичные белки - 3-4 шт
- зелень, чеснок, соль по вкусу

## Приготовление:

натереть морковь на крупной терке. потушить, остудить, подсолить  
нагреть духовку до 180-200 градусов  
3 белки взбить в плотную пену  
аккуратно перемешать белки с морковью, чтобы белки не сели!  
застелить противень пергаментом  
аккуратно выложить морковно-яичную смесь на пергамент и поместить в духовку на 15-20 минут  
появится золотистая корочка. достать с духовки, перевернуть корж аккуратно на другой лист пергаментной бумаги и дать остыть  
творог размять, посолить, добавить зубчик чеснока, рубленую зелень, все смешать и нанести на корж равномерно. если сыр то тоже самое  
затем аккуратно свернуть в рулет. обмотать пищевой пленкой и положить в холодильник  
а корж отдельно очень вкусный. получается такой сладкий рулетик за счет моркови а внутри солоноватый вкус