Низкокалорийный кремовый торт без выпечки

На 100 грамм:
Калорийность: **127,5 ккал.**
Белки: **5,74 г.**
Жиры: **3,11 г.**
Углеводы: **19,46 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/nizkokalorijnyj-kremovyj-tort-bez-vypechki/

Очень вкусный и легкий десерт без выпечки с нежным творожно-йогуртовым кремом. Особенность этого десерта - это вкусная и сладкая основа из фруктов и сухофруктов без добавления сливочного масла и печенья, вредных для фигуры!

Ингредиенты:
основа:
- яблоки 200 г
- овсяные или цельнозерновые хлопья 180 г
- сухофрукты (инжир, финики) 100 г
- бананы 220 г

крем:
- мягкий кремообразный творог (обезжиренный) 500 г
- натуральный йогурт 300 г
- мед 20 г
- груши 150 г

Приготовление:
Готовим основу. Для этого перемалываем хлопья в блендере или кофемолке, яблоко натираем на терке, сухофрукты мелко нарезаем или перемалываем в блендере (до мелких кусочков, не в пюре!). Банан пюрируем и добавляем к смеси яблок, хлопьев и сухофруктов, перемешиваем (банановое пюре позволит соединить все ингредиенты в единое целое и создать плотную, однородную, но не жидкую массу). Выкладываем полученную массу в форму (желательно со съемными бортиками), выравниваем и немного утрамбовываем. Пока готовится крем основу для десерта можно поставить в холодильник.

Готовим крем. Смешиваем йогурт и мягкий творог, добавляем мед, перемешиваем. Грушу нарезаем тонкими слайсами или кубиками, добавляем в крем (несколько слайсов можно оставить для украшения).
Выкладываем крем на основу, сверху можно украсить кусочками груши, орехами или ягодами. Оставляем торт в холодильнике на ночь, чтобы крем застыл. снимаем бортики и наслаждаемся легким и вкусным десертом!