Низкокалорийный шоколадный пирог

На 100 грамм:
Калорийность: **125,21 ккал.**
Белки: **6,89 г.**
Жиры: **5,27 г.**
Углеводы: **13,11 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/nizkokalorijnyj-shokoladnyj-pirog/

Ингредиенты:
- какао-порошок 100 гр
- яйцо 2 шт
- вода 300 гр
- мед 50 гр

Приготовление:
Наливаем в кастрюлю воду, добавляем какао и ставим на огонь. Хорошо размешивая, доводим шоколадную смесь до кипения и варим 1-2 минуты до загустения. Затем добавляем мед, а также любые другие специи по желанию.
Отделяем желтки от белков. Растираем желтки, взбиваем белки до пены.
В немного остывшую смесь вводим желтки, помешивая ее. Затем постепенно вводим белки, также помешивая тесто. Получаем однородное шоколадное тесто.
Разливаем его по формочкам для кексов (получается 12 кексов) или в одну форму для пирога небольшим диаметром.
Сверху пирог или кексы можно украсить ягодами.
Ставим шоколадный пирог в духовку при 180С примерно на 15 минут.
После остывания извлекаем из формы и подаем к столу.