

Ореховый диетический тортик за 5 минут с шоколадным кремом



На 100 грамм:
Калорийность: **323.69 ккал.**
Белки: **11.39 г.**
Жиры: **24.4 г.**
Углеводы: **14.31 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/orehovyj-dieticheskij-tortik-za-5-minut-s-shokoladnym-kremom/>

Ингредиенты:

- 5 яиц
- 1 упаковка (200 грамм) молотых орехов фундука (можно смолоть в кофемолке или кухонном комбайне)
- чайная ложка разрыхлителя
- 80 г меда

крем:

- натуральный йогурт с какао (кто любит очень сладко можно добавить мед и в крем)

Приготовление:

Орехи, яйца, мед, разрыхлитель смешать.

Подходящую для микроволновки форму (на 1 литр) смазать каплей олив. масла.

Выпекать около 5 минут при 900 Вт или в духовке до готовности.

Намазать кремом.

Затем охладить примерно 3-5 минут.