

Пирожное для перекуса



На 100 грамм:
Калорийность: **109,87 ккал.**
Белки: **15,73 г.**
Жиры: **3,05 г.**
Углеводы: **5,04 г.**

Количество порций: **6**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pirozhnoe-dlya-perekusa/>

Ингредиенты:

тесто:

- 5 белков
- 1 яйцо
- какао - 30г
- отруби - 15 г
- стевиозид по вкусу

прослойка:

- желатин - 3,5 листа (8г)
- 2 яичных белка
- мягкий творог (0%) - 120 г
- ванилин - по вкусу
- стевиозид по вкусу

Приготовление:

Тесто:

Смешать все ингредиенты блендером/миксером (белки взбивать до пиков не нужно). Равными порциями распределить тесто по силиконовым формочкам. Выпекать 20-25 мин при 130-140 градусах.

Крем:

Замочить листы желатина в холодной воде, через 7-10 минут отжать, подогреть в микроволновке до растворения.

Пока замачивается желатин, взбить до пиков 2 яичных белка, затем добавить 120 г мягкого творога ("Валио" или "Домик в деревне"), стевиозид, ванилин и ещё раз взбить.

Взбивая крем стружкой влить желатин и ещё минутку продолжать взбивать. Крем начнет густеть.

Сборка:

Остывшие вынуть кексы из формы, разрезать на 2 части.

Собрать пироженки: основа-крем-основа и в холодильник на пару часов.