

## Пирожное «картошка» по Дюкану



На 100 грамм:  
Калорийность: **131.1 ккал.**  
Белки: **13.09 г.**  
Жиры: **5.44 г.**  
Углеводы: **7.26 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pirozhnoe-kartoshka-po-dyukanu/>

### **Ингредиенты:**

- 2 ст.л отрубей овсяных и 1 ст.л пшеничных
- 200 г обезжиренного творога
- какао порошок по вкусу
- ванилин
- 2 сырых желтка
- обезжиренное молоко 1,5%

### **Приготовление:**

Отруби перемолоть в кофемолке в муку. Смешайте творог, отруби и желтки. Постепенно вливайте в смесь немного молока до получения пастообразной массы, затем добавьте какао-порошок около 30-40 г. и ванилин на кончике ножа. Из полученной творожной массы вылепите пирожные и поставьте в холодильник на 1,5 часа.