

# Питательный морковный торт



На 100 грамм:  
Калорийность: **104,26 ккал.**  
Белки: **6,68 г.**  
Жиры: **2,34 г.**  
Углеводы: **13,98 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pitatelnyj-morkovnyj-tortik/>

## Ингредиенты:

- морковь - 200 г
- кефир 1% - 100 мл
- яйцо - 1 шт
- сок лимона - 1/2 шт
- цедра лимона - 1/2 шт
- мука цельнозерновая - 50 г (у нас из нута)
- овсяная мука - 50 г
- сода - 1/2 ч. л
- корица - по вкусу
- подсластитель - по вкусу

## крем:

- творог обезжиренный - 100 г
- натуральный йогурт - 50 г
- арахис - по вкусу
- подсластитель - по вкусу

## Приготовление:

Запекаем морковь в фольге в духовке при 150 градусах в течение часа.

Если вы хотите сделать нуттовую муку самостоятельно, то нужно отварить нут по инструкции, сделать пюре, затем высушить пюре в духовке при низкой температуре и открытой дверце. При необходимости измельчить полученную крошку в муку в кофемолке или при помощи блендера.

Пюрируем морковь с кефиром и яйцом при помощи погружного блендера. Добавляем остальные ингредиенты, кроме соды. Соду гасим кипятком, добавляем к тесту, перемешиваем, выкладываем в форму и выпекаем 40-50 минут.

Для крема смешиваем все ингредиенты или пюрируем для более гладкой консистенции. Ждём, пока пирог остынет, разрезаем вдоль, промазываем кремом. Сверху посыпаем арахисом.