

## Пп тортик



На 100 грамм:  
Калорийность: **163.87 ккал.**  
Белки: **8.31 г.**  
Жиры: **6.69 г.**  
Углеводы: **19.79 г.**

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

### Ингредиенты:

#### основа:

- кефир -150 мл
- яйцо-1 шт
- какао-1ст.л
- мука овсяная - 4 ст.л
- разрыхлитель- 1/4 ч.л
- сахарозаменитель по вкусу (я не добавляла )

#### крем:

- мягкий творог -150 гр
- курага- 5 шт
- финики-5 шт
- орехи (арахис , миндаль)- 50 гр
- мёд - 1 ч.л

### Приготовление:

Смешать кефир , яйцо,какао и муку до однородного состояния , влить в форму для выпекания и отправить в микроволновую печь на 4-5 минут в зависимости от мощности печи . В это время готовим крем , мелко нарезаем курагу и финики , измельчаем орехи и отправляем это в глубокую миску туда же добавляем мягкий творог и мёд , хорошо перемешиваем и наш крем готов . Достаём нашу основу даём немного остыть и разрезаем на две части , на одну часть выкладываем наш крем и закрываем второй частью , украшаем по желанию.