

Рецепт бисквитного рулета



На 100 грамм:
Калорийность: **164,59 ккал.**
Белки: **8,33 г.**
Жиры: **9,65 г.**
Углеводы: **10,77 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/recept-biskvitnogo-ruleta/>

Ингредиенты:

- 4 яйца (можно взять 4 белка + 2 желтка)
- 100 гр сметаны
- 1 ч.л разрыхлителя
- 1 ст.л кукурузного крахмала
- 2 ч.л какао
- сахарзам/подсластитель по своему вкусу
- крем: сметана + подсластитель

Приготовление:

Белки взбиваем до крепких пиков (!!!).

Все остальные ингредиенты смешиваем. Аккуратно вводим белки. Перемешиваем. Массу выкладываем на силиконовый коврик в виде прямоугольника и отправляем в предварительно разогретую духовку. Выпекаем при 200 гр 15 минут.

Корж немного охлаждаем.

Намазываем кремом, скручиваем и отправляем пропитываться.