

Рулет с курагой



На 100 грамм:
Калорийность: **125,45 ккал.**
Белки: **6,93 г.**
Жиры: **2,83 г.**
Углеводы: **19,22 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/rulet-s-kuragoj/>

Ингредиенты:

- 2 средние морковки
- 30гр молока
- 1 яичный белок
- корица
- изюм
- 150гр творога
- 40гр кефира
- 20 шт кураги
- 30гр йогурта

Приготовление:

Курагу промыть и отварить как компот, минут 20 на медленном огне.
Морковь натереть, потушить в молоке с корицей, перемолоть в блендере, добавить белок, творог и немного изюма.
Выложить массу на противень, застеленный бумагой, размазать и разравнять в форме прямоугольника, толщина должна быть примерно 0,5см. Выпекать минут 15 при 200 градусах. Достать корж и дать остыть минут 10, не больше. Промазать корж йогуртом.
Взбить 100 грамм творога с кефиром. Намазать получившийся крем на корж, посыпать изюмом. Начинаем аккуратно скручивать корж, вместе с бумагой, одновременно ее отлепляя.
Вареную курагу перемалываем в джем в блендере, добавляя водичку, в которой она варилась. И заливаем этим джемом рулет.