

Шоколадно-творожный торт



На 100 грамм:
Калорийность: **105.59 ккал.**
Белки: **8.65 г.**
Жиры: **4.87 г.**
Углеводы: **7.3 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/shokoladno-tvorozhnyj-tort/>

Ингредиенты:

- яйца - 3 шт
- овсяная мука - 2 ст. л
- какао - 1 ч. л
- разрыхлитель - 2 ч. л
- подсластитель - по вкусу

для крема:

- творог обезжиренный - 100 г
- натуральный йогурт - 300 г
- подсластитель - по вкусу

Приготовление:

Отделяем белки от желтков. Взбиваем желтки с подсластителем, добавляем муку, разрыхлитель, какао, хорошо перемешиваем.

Взбиваем белки с ванилином в крепкую пену. Соединяем и перемешиваем две смеси.

Застелить пергаментом форму, вылить тесто и поставить в разогретую до 180 гр духовку на 10-15 минут. Готовый бисквит порезать на коржи и пропитать кремом.

Приготовление крема:

Растворить подсластитель в ложке воды. Смешать с остальными ингредиентами и взбить миксером до однородной консистенции.

Промазать коржи.