

# Шоколадно-тыквенный пирог



На 100 грамм:  
Калорийность: **120,63 ккал.**  
Белки: **6,81 г.**  
Жиры: **5,33 г.**  
Углеводы: **11,63 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/shokoladno-tykvennyj-pirog/>

## Ингредиенты:

- 1 яйцо
- 3 белка
- 400-500 гр отварной тыквы
- 3 ст.л.какао
- 100 гр сух.молока/протеина
- 3 ст.л. молотой овсянки
- сахзам/мед
- 1 ч.л.разрыхлителя

## крем:

- 1 желток
- 1 ч.л. какао
- 2 ч.л. кукурузного крахмала
- 200 мл молока (можно воды, тогда будет шоколадный шоколад)
- сахзам

## Приготовление:

Смешать все ингредиенты, кроме белков. Белки взбить в крепкую пену и аккуратно ввести в тесто. Вылить в форму и в духовку на 45 мин.180 гр.

## Крем:

Смешать все сухие ингредиенты. Добавить молоко. Поставить на плиту до загустения, постоянно помешивая.