

Шоколадный пирог без вреда для фигуры!



На 100 грамм:
Калорийность: **176,45 ккал.**
Белки: **9,18 г.**
Жиры: **5,43 г.**
Углеводы: **22,48 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/shokoladnyj-pirog-bez-vreda-dlya-figury/>

Ингредиенты:

- 3 яйца
- 110 гр рисовой муки
- 100 гр кукурузной муки
- 50 гр какао
- 320 гр молока
- 130 гр мягкого творога
- 10 гр кокосовой стружки
- 1 ч.л. соды
- 1/2 ч.л. разрыхлителя
- подсластитель по вкусу

Приготовление:

Желтки отделяем от белков. Белки взбиваем в крепкую пену с сахзамом, добавляем желтки, творог, пару капель ароматизатора и снова взбиваем. Всыпаем понемногу просеянную муку, какао, стружку, разрыхлитель, соду погашённую лимонным соком и, подливая молоко, вымешиваем тесто. При необходимости можно взбить при помощи блендера/миксера до однородной консистенции. Переливаем тесто в форму и выпекаем в духовке ~35 минут до сухой зубочистки