

Шоколадный пп-торт



На 100 грамм:
Калорийность: **102,7 ккал.**
Белки: **8,7 г.**
Жиры: **2,8 г.**
Углеводы: **10,6 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/shokoladnyj-pp-tort/>

Ингредиенты:

- отруби овсяные 100 г
- отруби пшеничные 3 ст. л
- какао-порошок 2 ч. л
- мягкий творог 180 г
- яйцо 1 шт
- разрыхлитель 1 ч. л
- ряженка 200 мл
- ваниль, сах. заменитель по вкусу

Приготовление:

Овсяные и пшеничные отруби измельчить, добавить какао и разрыхлитель.

В отдельной посуде смешать ряженку и яйцо, добавить сах. зам. Смешать с сухими ингредиентами.

Приготовить начинку: творог растереть с ванилью и 1 ст. л. ряженки, добавить сахарозаменитель.

Форму застелить пекарской бумагой, положить тесто, потом начинку и с веру опять тесто. Поставить в разогретую до 180 градусов духовку на 20 минут.