

Шпинатный торт с тыквенно-творожным кремом



На 100 грамм:
Калорийность: **111,12 ккал.**
Белки: **6,62 г.**
Жиры: **5,36 г.**
Углеводы: **10,51 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/shpinatnyj-tort-s-tykvenno-tvorozhnym-kremom/>

Ингредиенты:

корж:

- овсяная мука 80 гр
- кокосовая мука 10 гр
- шпинат 120 гр
- яйцо 2 шт
- кокосовое молоко 100 мл
- отруби 2 ч.л
- ванилин
- разрыхлитель 1 ч.л
- подсластитель

крем:

- мягкий творог 230 гр
- вареная тыква 100 гр
- мед 5 гр
- кокосовая стружка

Приготовление:

Смешать тщательно все ингредиенты. Разбить тесто по двум формам. Выпекать 15-20 минут при температуре 180.

Смешать все ингредиенты для крема. Промазать коржи, промазать бока. Украсить кокосовой стружкой.

На ночь в холодильник для пропитки

