Супер вкусный фитнес-десерт без муки

На 100 грамм:
Калорийность: **141.71 ккал.**
Белки: **11.67 г.**
Жиры: **5.01 г.**
Углеводы: **12.42 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/super-vkusnyj-fitnes-desert-bez-muki/

Примечательно то, что отруби, попадая в наш организм, покидают нас в том же составе, т.е. калории отрубей не усваиваются, а это огромный плюс для стройных фигурок)

Ингредиенты:
- отруби овсяные или пшеничные 12 ст. ложек
- какао-порошок 4 ч.л
- сода 1 ч.л. гашеная уксусом
- яйцо куриное 4 шт
- творог пастообразный 2% 250 гр
- соль 2/3 ч.л
- сахарозаменитель
- желатин 15 гр
- ванилин
- молоко 50 мл
- натуральный йогурт 300 мл
- ягоды 150 гр (у меня была горсть замороженной вишни)

Приготовление:
Вообще рекомендуется смолоть отруби в муку, но я этого не делаю, итак вкусно).
Соединить творог и яйца, сахарозаменитель, какао, ванилин. Добавить отрубей. Добавить соль (2/3 чайной ложки). Хорошо перемешать. Получится неоднородная смесь. В столовую ложку всыпать 0,5 ч.л. соды и погасить ее 0,5 ст.л. уксуса, помешать кончиком ножа, после реакции влить содержимое ложки в отрубную смесь. Перемешать.
Начинайте разогревать духовку как только начинаете затевать подготовку продуктов,

духовка должна прогреться минут 20 при 180С.
Желатин залейте 50 мл холодного молока и оставьте набухать мин на 30-40.
Форму для запекания проложить бумагой для запекания, форму берите небольшую чтоб корж получиля не слишком тонким и его можно было разрезать пополам. обсыпать дно формы отрубями.
Это делается, чтобы хлеб не прилип к форме.
Выбирайте для этой цели именно пшеничные хлопья- они легкие и срабатывают как сухари, а также придают приятный вкус.
Разровняйте массу в форме. Выпекать в хорошо разогретой духовке при 180-200С 40-45 минут, но в любом случае до румяной корочки.
Корж должен подрасти где-то в 1,5 раза. Затем выключайте духовку, но держите корж внутри еще минут 20-30.
Дайте коржу немного остыть и разрежьте ОСТРЫМ ножом на 2 коржа!
Желатин наш набух, ставим его на медленный огонь и помешиваем до полного растворения, следите чтоб не закипел! немного остудите.
Вишню смолите в блендере , добавьте сахарозаменитель, йогурт, растворенный в молоке желатин, 1/5 ч.л. соли и хорошо перемешайте.
В форму для торта или пластиковый контейнер (если коржи у вас прямоугольные) положите один корж, корочку проткните несколько раз вилкой чтоб сместь прошла через корочку и немного впиталась.
Залейте сверху половиной йогуртовой массы и поставьте в морозилку минут на 10. часть смеси впитается в корж, часть немного застынет.
Сверху положите второй корж, так же проткните его вилкой несколько раз и залейте оставшимся вишневым йогуртом. уберите в морозилку на 10 мин, затем уберите в холодильник часа на 4, а лучше на ночь). .

Готовый торт посыпьте вяленой вишней или чем хотите.
Наслаждайтесь!