Торт без выпечки с творожно-йогуртовым кремом и грушей

На 100 грамм:
Калорийность: **132 ккал.**
Белки: **5,31 г.**
Жиры: **2,95 г.**
Углеводы: **21,96 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/tort-bez-vypechki-s-tvorozhno-jogurtovym-kremom-i-grushej/

Очень вкусный и легкий десерт без выпечки с нежным творожно-йогуртовым кремом. Особенность этого десерта - это вкусная и сладкая основа из фруктов и сухофруктов без добавления сливочного масла и печенья, вредных для фигуры!

Ингредиенты:
основа:
- яблоки (1-2 шт) - 200 гр
- овсяные или цельнозерновые хлопья - 180 гр
- сухофрукты (инжир, финики) - 100 гр
- бананы (2-3 шт) - 220 гр

крем:
- мягкий кремообразный творог (обезжиренный) - 500 гр
- йогурт 2-2,5 % жирности (у меня грушевый) - 300 гр
- мед - 10 гр (если йогурт без добавок, то нужно взять 20-25 гр меда)
- груши (1-2 шт) - 150 гр

Приготовление:
Готовим основу. Для этого перемалываем хлопья в блендере или кофемолке, яблоко натираем на терке, сухофрукты мелко нарезаем или перемалываем в блендере (до мелких кусочков, не в пюре!). Банан пюрируем и добавляем к смеси яблок, хлопьев и сухофруктов, перемешиваем (банановое пюре позволит соединить все ингредиенты в единое целое и создать плотную, однородную, но не жидкую массу). Выкладываем полученную массу в форму (желательно со съемными бортиками), выравниваем и немного утрамбовываем. Пока готовится крем основу

для десерта можно поставить в холодильник.
Готовим крем. Смешиваем йогурт и мягкий творог, добавляем мед, перемешиваем. Грушу нарезаем тонкими слайсами или кубиками, добавляем в крем (несколько слайсов можно оставить для украшения).
Выкладываем крем на основу, сверху можно украсить кусочками груши, орехами или ягодами.
Оставляем торт в холодильнике на ночь, чтобы крем застыл. снимаем бортики и наслаждаемся легким и вкусным десертом!