Тортик

На 100 грамм:
Калорийность: **185,48 ккал.**
Белки: **12,16 г.**
Жиры: **7,48 г.**
Углеводы: **16,19 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/tortik/

Ингредиенты:
корж:
- 3 ст ложки овсяной муки или кукурузной
- 1 ст ложка натур йогурта
- 1 яйцо
- сах/зам
- разрыхлитель пол чайной ложки

для пудинга:
- натуральный йогурт 2,5%
- 2 ст ложки какао
- 1 ч ложка ванилина
- сах/зам
- желатин

Приготовление:
Смешиваем ингредиенты для кожа (должна быть смесь как сметана) и отправляем в микроволновку на 1,5 минуты.
Йогурт смешиваем с какао, ванилином и сах/зам в блендере.
Желатин готовить по инструкции на упаковке, как он будет готов влить в йогурт и еще раз взбить блендером.
Если вы готовите не в силиконовой форме, то тогда лучше на миску надеть пакет, или закрыть дно пищевой пленкой (чтоб торт было легко достать).
Готовый корж положить на дно, и залить сверху уже готовым йогуртом.
Убрать в холодильник часа на 2-3.
Я оставляла на ночь.