

Творожно-маковый диетический торт для стройных сладкоежек



На 100 грамм:
Калорийность: **99,14 ккал.**
Белки: **9,91 г.**
Жиры: **4,94 г.**
Углеводы: **3,38 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tvorozhno-makovyj-dieticheskij-tort-dlya-strojnyh-sladkoezhek/>

Ингредиенты:

- творог обезжиренный - 300 г
- яйца - 6 шт
- молоко 1% - 1 ст
- отруби овсяные - 6 ст. л
- мак - 30 г
- лимон - по вкусу
- подсластитель - по вкусу

Приготовление:

Три яйца и три белка взбиваем 5 мин. До густой пенки. Мак и отруби смешать и добавить к яйцам, перемешать. Добавить подсластитель, перемешать. Выливаем массу на небольшой противень, застеленный пергаментной бумагой и распределяем. Отправляем в духовку на 7-8 мин, предварительно разогретую до 200 градусов.

Берём стакан молока, 2 желтка, перемешиваем до однородной массы, ставим на медленный огонь, постоянно помешивая. Натереть цедру лимона, выдавить сок лимона, добавить в крем, не переставая помешивать. Варим 10 мин. Дать немного остыть крему. И коржам. Обезжиренный творог взбиваем блендером, добавляем крем и подсластитель. Взбиваем до сметанного состояния.

Режем тесто на куски и промазываем хорошенько, не жалея крема. Украшаем. В холодильник на ночь.