

Творожный чизкейк: без единой лишней калории



На 100 грамм:
Калорийность: **94,49 ккал.**
Белки: **12,88 г.**
Жиры: **2,96 г.**
Углеводы: **3,65 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tvorozhnyj-chizkejk-bez-edinoj-lishnej-kalorii/>

Ингредиенты:

корж:

- овсяные отруби - 4 ст. л
- кефир 1% - 3 ст. л
- яйцо - 1 шт
- подсластитель - по вкусу

Крем:

- Творог обезжиренный - 400 г
- Яйца - 2 шт
- Кефир 1% - 1 ст. л
- Сода - 3 г
- Подсластитель - по вкусу

Приготовление:

Корж: смешать все ингредиенты, выложить в форму и выпекать 15-20 минут. Корж должен быть как крекер.

Белки отделяем от желтков, белки ставим в сторону. Желтки и все остальные ингредиенты смешиваем. Взбиваем белки до густой пены и осторожно добавляем в крем. Всё выливаем на готовый корж. Выпекаем в духовке 30-40 минут.