

# Творожный десерт



На 100 грамм:  
Калорийность: **112.94 ккал.**  
Белки: **7.05 г.**  
Жиры: **1.3 г.**  
Углеводы: **18.68 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tvorozhnyj-desert/>

## Ингредиенты:

- творог 500 гр
- персики 2 штуки
- груши 2 штуки
- бананы 2 штуки
- лимоны 1 штука
- финики 20 г
- грецкие орехи 20 г
- какао 1 столовая ложка
- ваниль 1 штука

## Приготовление:

Мелко нарубите грецкие орехи и финики. Перемелете блендером вместе с какао до однородной массы. Творог взбейте блендером с бананами и медом. Добавьте немного сока лимона или апельсина и ваниль. Перемешайте. Грушу почистите от сердцевины и кожицы, персик или манго от косточки и порежьте одинаковыми ровными и тонкими дольками. На дно формочек выложите начинку. Сверху положите творожную массу на половину формочки. Выложите дольки фруктов, чередуя и немного вдавливая их в нижний слой творожного теста. Наложите на фрукты оставшуюся творожную массу. Посыпьте цедрой апельсинов или лимонов и ставьте в духовку при 180 на 30-40 минут.