

Яблочный торт в кружке за 5 минут



На 100 грамм:
Калорийность: **250,44 ккал.**
Белки: **2,68 г.**
Жиры: **17,56 г.**
Углеводы: **19 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/yablochnyj-tort-v-kruzhke-za-5-minut/>

Ингредиенты:

- 2 столовые ложки яблочного пюре
- 1 ст.л. арахисового масла
- 1 ст. л. кокосового молока
- 0.1 ч.л. ванили
- горсть миндаля
- 1 ст.л. меда, или стевия, или заменитель сахара
- 0.5 ч.л. молотой корицы
- 0.5 ч.л. разрыхлителя
- 2 ст.л. греческого йогурта
- 1 курага, мелко нарезанная

Приготовление:

В небольшой миске смешайте яблочное пюре, арахисовое масло, кокосовое молоко и ванилин. Добавьте миндаль, мед (или другой подсластитель) и разрыхлитель. Замесите тесто и разделите его на две кофейные или чайные кружки. Поставьте запекаться в микроволновку на 3-4 минуты. Вынув из микроволновки дайте тарту остыть несколько минут. Сверху выложите йогурт, курагу и миндаль.

Ешьте торт сразу. Не нужно его хранить долгое время!