

Торт для спортсменов

Рецепт:

Коржи:

- Мука 100 гр (у меня 50 гречневая и 50 рисовая, но можно взять вообще любую)
- Яйцо 2 шт
- Какао 15г
- Разрыхлитель 1 ч.л.
- Банан 100 г
- Кефир 1% 250 мл

Крем:

(Включаем фантазию)

- Тыква запеченная (или яблоки или банан) 150 г
- Творог 5% 100 г
- Какао 20 г
- Протеин 20 г (это для сладости, но если у вас нет протеина просто возьмите изюм, финики, чернослив или банан)

Жарим коржи на смазанной сковородке маслом, ставим средний огонь (под крышкой).

Коржи должны выпекаться пористые. Если не пористые, то просто сделайте чуть жиже тесто, но не переборщите.

Крем взбиваем погружным блендером до однородной массы и смазываем коржи.

Готово.

Очень мягкий и вкусный торт.

На 100 г торта всего 130 калорий!



А вот, если кому интересно, видео процесса)

https://www.instagram.com/reel/Czvn4acM4R_/?igshid=MzRIODBiNWFIZA==

Автор **заметки**: Katerina

Revision #1

Created 17 November 2023 19:38:54 by matvey033

Updated 17 November 2023 19:40:51 by matvey033