Фитнес-чизкейк «зебра»

На 100 грамм:
Калорийность: **106.36 ккал.**
Белки: **8.64 г.**
Жиры: **1.45 г.**
Углеводы: **15.02 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/fitnes-chizkejk-zebra/

Ингредиенты:
- творог обезжиренный - 500 г
- бананы - 3 шт
- овсяные хлопья - 100 г
- яблоко - 1 шт
- яйцо - 1 шт
- какао - 2 ст. л
- желатин - 15 г
- вода - 1/2 ст (горячая)

Приготовление:
В блендере измельчаем в муку овсяные хлопья. В отдельной емкости пюрируем яблоко, добавляем к нему яйцо. Все нужно перемешать и добавить овсяную муку. Форму для выпекания застелить пергаментной бумагой. Тесто равномерно распределяем по форме. Поставим его в заранее разогретую до 180 градусов духовку на 15 мин. Когда корж будет готов, нужно дать ему остыть. В это время приготовим творожный слой.
Доводим в блендере до состояния творожной массы творог. К нему добавляем бананы, хорошенько перемешиваем. Желатин разводим в половине стакана горячей воды. Вливаем его в смесь. Тщательно перемешиваем. Доводим творожную смесь до жидкого состояния, добавляя немного воды.
Разделим примерно напополам то, что получилось и разольем в разные емкости. К одной части добавим какао и перемешаем. Выкладываем, чередуя светлую и темную часть массы, по 1 столовой ложке на овсяной корж в середину.
В конце немного разровняем. Поставим чизкейк застывать в холодильник на 2 часа.

Больше рецептов на сайте www.yournutrition.ru