

# Морковно-апельсиновый рулет с творожной начинкой



На 100 грамм:  
Калорийность: **102.85 ккал.**  
Белки: **5.2 г.**  
Жиры: **3.31 г.**  
Углеводы: **13.3 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/morkovno-apelsinovyj-rulet-s-tvorozhnoj-nachinkoj/>

## Ингредиенты:

для бисквита:

- 4 больших морковки (360г)
- 3 ст. ложки муки (30г)
- 3 ст. ложки крахмала (30г)
- 3 яйца
- щепотка соли
- 30 гр. маргарина жирностью 40%
- 0.5 стакана сахара (90г)

для начинки:

- 200 гр. творога жирностью 1,8% (не сухой, а кремообразный - но не жидкий как например останкинский 0%)
- 0.5 стакана сливок жирностью 10% (120г)
- 7ч.л. сахара 20г
- цедра половинки лимона
- 0,5 ч.л. желатина (по желанию)

для соуса:

- сок одного апельсина (100г)
- 1 ст. л крахмала (10г)
- 3 ч.л. сахара 10г

## Приготовление:

Бисквит:

Потушить мелкопотертую морковь с маргарином минут 15. Должно получиться около 2 стаканов.

Взбить желтки с сахаром, добавить муку и крахмал. Отдельно взбить белки с щепоткой соли (до пиков).

Добавить в тесто морковь, потом осторожно подмешать белки (чтобы белки не опали).

Намазать на бумагу для выпечки толщиной 1 см по размеру противня (бумагу чуть-чуть смазать растительным маслом), выпекать при средней температуре около 15 минут.

Когда испечется, накрыть полотенцем и остудить около 10-15 мин, отделить от пергаменты.

Начинка:

Пока печется бисквит в сливки добавить 0,5 ч.л. желатина, когда желатин разбухнет –растворить его до конца на водяной бане или в микроволновке (на мощности 300вт очень хорошо расходуется за 30-40 секунд) – главное не кипятить, добавить сюда сахар. Творог взбить со сливками, добавить цедру.

Соус:

Развести крахмал в холодном соке, добавить сахар и варить на слабом огне до загустения.

Сборка:

На бисквит равномерно намазать половину соуса, и сверху соуса начинку, а потом свернуть рулетом. На свернутый рулет сверху намазать еще половину соуса.

Поставить в холодильник застывать на пару часов.