

Морковно-творожный пирог



На 100 грамм:

Калорийность: 130.38 ккал.

Белки: **9.61 г.** Жиры: **4.53 г.** Углеводы: **13.16 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/morkovno-tvorozhnyj-pirog/

Ингредиенты:

для творожного теста:

- творог 250 гр
- яйцо 1 шт
- крахмал 20 гр
- лимонная цедра 1 чл
- сметана 50 гр
- подсластитель по вкусу

морковное тесто:

- мука 70 гр рисовой и 30 гр ц/з пшеничной
- разрыхлитель 4 гр
- сода 1/4 чл
- яйцо 2 шт
- натуральный йогурт 125 гр
- подсластитель по вкусу
- мускатный орех 1/4 чл
- корица 1/2 чл
- морковь 100 гр
- орехи

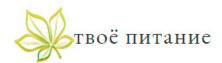
Приготовление:

Творожное тесто:

Творог соединить с остальными ингредиентами (кроме крахмала) и пробить погружным блендером до однородной массы.

Всыпать крахмал и хорошо перемешать.

Морковное тесто:



К муке добавить разрыхлитель, соль, соду, корицу, мускатный орех и хорошо перемешать венчиком.

К яйцам добавить сахарозаменитель, натуральную ваниль и взбить миксером в пышную, светлую массу.

В 2 захода объединить яичную массу с сухой смесью, добавить натуральный йогурт и перемешать.

В последнюю очередь добавить морковь, натертую на средней терке, мелко порубленные грецкие орехи и снова перемешать. Сборка:

Форму для выпечки застелить пергаментом, смазать каплей масла (если форма силиконовая, то этот этап опустить).

На дно формы вылить примерно 1/3 часть морковного теста, далее столовой ложкой выложить 1/2 часть творожного теста, затем выложить еще морковного теста, после опять ложкой выложить творожное тесто, верхний слой - морковное тесто.

Выпекать при 180 до сухой зубочистки (примерно 40-50 минут).

Полностью остудить, достать из формы и подавать к столу.