

Белковый торт



На 100 грамм:
Калорийность: **92.52 ккал.**
Белки: **17.5 г.**
Жиры: **1.46 г.**
Углеводы: **1.58 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/belkovyj-tort/>

Ингредиенты:

- белки яиц 8 шт
- яйцо целое 1 шт
- филе куриное 800г
- творог нежирный 500г
- кефир нежирный 50г
- петрушка 10г
- укроп 10г
- листья салата 100г
- чеснок 4 дольки, соль, перец

Приготовление:

Взбиваем белки + 1 яйцо, добавляем соль, перец. Выпекаем, как блины на сухой тефлоновой сковороде. Блинчики будут лучше отходить от сковороды, если их делать толще. (если делать коржи толстыми, то надо брать 17-19 яиц.)

Начинка: в творог добавить кефир, зелень, чеснок, соль, перец и перемешать до однородной массы. Курицу отварить не больше 30 мин, чтобы не была жесткой, охладить и порезать на очень мелкие кусочки. Салатные листья помыть и тщательно обсушить на полотенце. (я курицу и начинку из творога в комбайне превратил в однородную массу)

Сразу отложите самый удачный блин для верхушки. Теперь на плоскую тарелку выкладываем первый блин, смазываем получившейся творожной массой, накрываем салатными листьями, потом второй блин и по той же схеме. Оставляем немного творожной начинки, чтобы намазать стенки торта. (у меня получилась начинка жидковатая, поэтому стенки смазались сами)