

Диетический вишневый штрудель



На 100 грамм:
Калорийность: **138,39 ккал.**
Белки: **3,55 г.**
Жиры: **2,82 г.**
Углеводы: **25,19 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskij-vishnevyy-shtrudel/>

Ингредиенты:

- мука овсяная 250 г
- вишня замороженная 800 г
- стевия, соль
- крахмал 30 г
- оливковое масло

Приготовление:

Муку, воду, немного масла и соль замесить в шар, убрать под плёнку в холод на 30 минут. Вишню залить половиной воды со стевией и поставить в теплое место на несколько часов, слить весь сок, оставив 50 мл.

Выложить вишню в сотейник, залить остальным "сиропом", крахмал развести в вишневом соке. Довести вишню до кипения, залить разведённый крахмал, уварить до загустения, дать остыть.

Из теста скалкой раскатать лепешку круглой формы, примерно на половину ширины стола, положить лепёшку на руки и аккуратно растягивать, по всей ширине лепешки до толщины бумаги – важно, чтобы толщина теста везде получилась одинаковая. Выложить тесто на чистое вафельное полотенце, смазать его оливковым маслом, слегка присыпать молотой овсянкой, выложить начинку "колбаской" отступив от края по 5 см с каждой стороны.

С помощью полотенца завернуть штрудель, на каждом витке делая колбаску плотнее.

Перенести штрудель на пергамент, проколоть вилкой в нескольких местах. Выпекать при 195 в течение 20 минут. Теплый штрудель нарезать на порции. По желанию украсить и присыпать ванильным порошком.