

Суфлейный торт



На 100 грамм:
Калорийность: **132,5 ккал.**
Белки: **10,99 г.**
Жиры: **7,06 г.**
Углеводы: **5,56 г.**

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

Ингредиенты:

для бисквита:

- 2 ст.ложки овсяных отрубей, смолотых в муку
- 1,5 ст.ложки ржаных отрубей, смолотых в муку
- 1 ч.ложка какао
- 2 яйца
- 50 мл обезжиренного молока
- 1 ст.ложка мягкого творога
- 1 ч.ложка разрыхлителя
- сахзам
- арахис(для украшения)

для суфле:

- 200 гр мягкого творога
- 10 гр желатина (обычного)
- вишня (у меня замороженная)
- стевиозид

Приготовление:

Приготовление бисквита. Просто все смешиваем и взбиваем до однородности. Выливаем в силиконовую форму и выпекаем при 180 С около 15 мин.

Для суфле желатин замачиваем в 100 гр воды (можно и в молоке), оставляем на 10 мин. Тем временем размораживаем в микроволновке вишню и смешиваем с творогом и стевиозидом. Набухший желатин нагреваем в микроволновке, не допуская кипения. Вливаем в творожную массу и ещё раз хорошенько перемешиваем. Оставляем в холодильнике мин. на 10-15, чтобы суфле начало застывать. Не заливать бисквит жидким суфле, нужно дать ему схватиться. Разрезаем наш корж на несколько частей (у меня получилось три) и каждый

корж, а затем и весь торт промазываем суфле. Украшаем арахисом и убираем в холодильник до застывания (я готовила вечером, поэтому убирала на ночь).