



На торт из 3 коржей  
в силиконовых формах  
диаметром 15-16 см.

**158ККАЛ/100 Г,  
БЖУ 12/8/13**



#### ДЛЯ КОРЖА

Яйцо – 3 шт. крупных  
(около 168 г)  
Отруби пшеничные – 18 г  
Отруби овсяные – 75 г  
Творог 0% - 75 г  
Йогурт натуральный – 45 г  
Какао – 18 г  
Разрыхлитель – 9 г  
Фитпарад № 7 – 3 мерные  
ложки  
Соль – чуть-чуть

#### ДЛЯ КРЕМА

Молоко 0-2,5% – 240 г  
Крахмал кукурузный – 15 г  
Желток яичный – 3 шт.  
(около 60 г)  
Фитпарад № 7 – 1-2 мерных  
ложки (пробуйте по своему  
вкусу)  
Цедра лимонная – 10-12 г  
Лимонный сок – 10-20 г  
Соль – чуть-чуть  
Краситель желтый – 1 капля

© Все права защищены.  
Пожалуйста, не распространяйте  
данный рецепт. Спасибо.

# Голый торт «Колибри»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНО: БРУСНИКА МОРОЖЕННАЯ  
(ИЛИ КЛЮКВА, МАЛИНА) – около 50 г**

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- Взбиваем яйца, добавляем остальные ингредиенты для теста и хорошо перемешиваем
- Раскладываем по силиконовым формам (приблизительно по 130 г)
- В микроволновку на мощности 450-550 Вт, на 4 минуты – каждую порцию по отдельности
- Пока выпекаются коржи, готовим крем: смешиваем желтки, крахмал, фитпарад, цедру и немного лимонного сока, в эту смесь понемногу добавляем молоко и хорошо размешиваем. Если остались комочки – пробиваем погружным блендером до полной однородности
- Ставим на огонь, и доводим до загустения, непрерывно помешивая

- Снимаем с огня, по желанию добавляем капельку желтого пищевого красителя
- Коржи горячие можно пропитать йогуртом или сладким кипятком (кипяток+фитпарад)
- Собираем торт: промазываем корж кремом, обильно выкладываем ягоду, сверху второй корж + крем + ягода, накрываем третьим коржом (плоской стороной вверх), снова крем и украшаем по вашему желанию любимыми ягодами и фруктами.

**Примечания:** Коржи можно выпекать в духовке, при 180 градусах, от 7 до 15 минут, в зависимости от ее мощности.

Фитпарад №7 - сахарозаменитель. Продается в магазинах здорового питания, аптеках и гипермаркетах Окей, Лента, Ашан или заказать в интернет-магазинах