|  |  |
| --- | --- |
| **Ингредиенты:**  *Ингредиенты на форму 18 см:*  400 г мягкого творога  20 г какао  3 яйца  100 мл йогурта  40 г меда  2 ч. л. сахар (для меренги)  2 ст. л. муки (кукурузной, рисовой или обычной)  *Для шоколадного соуса:*  10 г меда  1 ч.л. воды  5 г какао  маленькая шепотка красного перца | **Способ приготовление:**  Отделить яичные белки от желтков. Белки взбить в крепкую пену. Я для более легкого взбивания добавила чайную ложку сахарной пудры. Смешать мягкий творог, какао, йогурт, муку и желтки. разогреть до жидкого состояния в микроволновке. Аккуратно вмешать взбитые белки в имеющуюся массу. Бортики формы смазать каплей масла (сливочного или растительного или кокосового) Выпекать при 160 градусах 40-60 минут.  Сырник сильно поднимется в духовке, но потом осядет. Этого не стоит пугаться. Так как он сделан только из творога и чрезвычайно лёгок, поэтому не может выдержать свой же вес.  Подавать сырник остывшим или даже холодным, политым соусом. Для соуса соединить все ингредиенты, 5 секунд погреть в микроволновке для растапливания меда и хорошенько смешать с какао, добавить перец. |

