



Творожное желе



На 499 г	Калории 306	Белки 47.6	Жиры 2.8	Углеводы 23.6
На 100 г	Калории 61.3	Белки 9.5	Жиры 0.6	Углеводы 4.7

Ингредиенты

Творог 0% - 194 грамма
Кефир 1% - 60 граммов
Йогурт (Оптималь)2% - 100 граммов
Желатин - 10 граммов
Вода - 150 граммов

Процент потерь по массе: 50.1 %

Описание

Желатин замочить в 150 мл воды. Дать время набухнуть, подогреть, что бы растворился. Отложить остывать. Взбить в блендере творог, кефир, йогурт, добавить сахзам по вкусу, влить остывший желатин, еще раз взбить и в холодильник часов на 5-6. Все

Инструкция по приготовлению

© 2013-2018 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifigu.ru