



## Творожный зефир - сладкая радость для фигуры!



<b>На 315 г</b>	Калории 203	Белки 7.4	Жиры 31.1	Углеводы 8.7
<b>На 100 г</b>	Калории 64.4	Белки 2.3	Жиры 9.9	Углеводы 2.8

### Ингредиенты

Творог - 200 граммов  
Желатин - 5 граммов  
Молоко 1% - 100 граммов  
Подсластитель - 10 граммов

Процент потерь по массе: 68.5 %

### Описание

Приготовление: Желатин замачиваем по инструкции, но на молоке. Творог взбиваем, добавляем подсластитель. Потом добавляем молочный желатин и всё перемешиваем. Заливаем в форму и в холодильник на 2-3 часа.

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2018 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)