



Творожный зефир - сладкая радость для фигуры!



На 315 г	Калории 203	Белки 7.4	Жиры 31.1	Углеводы 8.7
На 100 г	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

© 2013-2017 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru