



## лимонно-ванильный зефир по дюкану



<b>На 925 г</b>	Калории 666	Белки 100.0	Жиры 17.0	Углеводы 33.7
<b>На 100 г</b>	Калории 72.0	Белки 10.8	Жиры 1.8	Углеводы 3.6

### Ингредиенты

Желатин - 60 граммов  
Яичный белок - 165 граммов  
Творог мягкий обезжиренный 0% - 300 граммов  
Молоко - 450 граммов

Процент потерь по массе: 7.5 %

### Описание

Белки взбиваются до густой белой пены, когда можно смело переворачивать плоскую, поставить в холодильник. За пол часика поставить желатин (50 грамм) расстаться в кружке с молоком (20 мл), когда разойдется погреть с оставшейся частью молока, добавить сахарозаменитель ванилин, пищевой краситель. Творог взбивается с лимонным соком, добавляется молоко с желатином и предварительно взбитые белки. Смесь взбивается, заливается в емкость и формочки и в холодильник. Я больше всего люблю агар-агар, тем более его надо в четыре раза меньше. Ориентировочно чайная ложка на 250 мл. Обычно на этот объем я беру 12 грамм. Маленький нюанс желатин можно подогреть в микроволновке, но не кипятить. С агар-агаром напротив вскипятить и дать покипеть пару минут.

### Инструкция по приготовлению

1.

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