



## низкокалорийный шоколадный чизкейк



<b>На 0 г</b>	Калории 0	Белки 0.0	Жиры 0.0	Углеводы 0.0
<b>На 100 г</b>	Калории 68.0	Белки 2.2	Жиры 7.5	Углеводы 6.7

### Ингредиенты

Молоко 1% - 100 граммов  
Творог - 400 граммов  
Какао - 50 граммов  
Желатин - 15 граммов  
Вода - 250 граммов  
Подсластитель - 20 граммов

Процент потерь по массе: 0 %

### Описание

Приготовление: 15 г желатина замочить стаканом воды на 30 мин. Потом слить воду с набухшего желатина (если останется). Поставить на медленный огонь, добавить молоко, творог, какао и подсластитель. Все перемешать блендером в однородную массу. Залить в форму и убрать в холод, пока не застынет. Ставьте звездочки!)

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2017 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)