



низкокалорийный шоколадный чизкейк



На 0 г	Калории 0	Белки 0.0	Жиры 0.0	Углеводы 0.0
На 100 г	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