



## сушильный десерт



<b>На 850 г</b>	Калории 652	Белки 76.2	Жиры 19.9	Углеводы 43.6
<b>На 100 г</b>	Калории 76.7	Белки 9.0	Жиры 2.3	Углеводы 5.1

### Ингредиенты

Черника - 150 граммов  
Йогурт - 290 граммов  
Сливки 10 - 100 граммов  
Творог - 300 граммов  
Желатин - 10 граммов

Процент потерь по массе: 15 %

### Описание

1. Смешать творог, ягоды, сахарозаменитель (сукралозу в таблетках на описанные объемы я добавляла 15 шт, получилось умеренно сладко), йогурт в единой таре, сделать массу однородной с помощью блендера. 2. Растворить желатин на огне, добавив туда сливки. 3. Добавить растворенный желатин со сливками в основное блюдо, снова смешать блендером. 4. Разлить по таре порционной или в форму для пирога и поставить в холодильник на 6 часов. 5. Есть и наслаждаться.

### Инструкция по приготовлению

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