



сушильный десерт



На 850 г	Калории 652	Белки 76.2	Жиры 19.9	Углеводы 43.6
На 100 г	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