

## 5 рецептов низкокалорийных шоколадных десертов без вреда для фигуры



Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/5-receptov-nizkokalorijnyh-shokoladnyh-desertov-bez-vreda-dlya-figury/>

1. Диетический шоколадный чизкейк, для сладкоежек сидящих на диете!  
на 100 грамм - 107.87 ккал  
Б/Ж/У - 16.18/1.68/7.24

**Ингредиенты:**

- творог обезжиренный - 400 г
- молоко 1% жирности - 100 г
- мед пчелиный - 20 г
- желатин пищевой - 15 г

- какао-порошок - 50 г

**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 мед. Все перемешать блендером в однородную массу. Залить в форму и убрать в холод, пока не застынет.

2. Творожное суфле с какао  
на 100 грамм - 91.94 ккал  
Б/Ж/У - 10.99/1/9.79

**Ингредиенты:**

- творог обезжиренный - 400 г  
- молоко 1% жирности - 100 г  
- мед пчелиный - 20 г  
- желатин пищевой - 15 г  
- какао-порошок - 50 г

**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 мед. Все перемешать блендером в однородную массу. Залить в форму и убрать в холод, пока не застынет.

3. ПП - Брауни  
на 100 грамм - 110.71 ккал  
Б/Ж/У - 7.38/5.7/7.64

**Ингредиенты:**

- творог обезжиренный - 400 г  
- молоко 1% жирности - 100 г  
- мед пчелиный - 20 г  
- желатин пищевой - 15 г  
- какао-порошок - 50 г

**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 мед. Все перемешать блендером в однородную массу. Залить в форму и убрать в холод, пока не застынет.

4. Полезное пирожное «Картошка»  
на 100 грамм - 176.25 ккал  
Б/Ж/У - 14.26/6.02/17.15

**Ингредиенты:**

- творог обезжиренный - 400 г  
- молоко 1% жирности - 100 г  
- мед пчелиный - 20 г  
- желатин пищевой - 15 г  
- какао-порошок - 50 г

**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 мед. Все перемешать блендером в однородную массу. Залить в форму и убрать в холод, пока не застынет.

5. Овсяно-шоколадный пирог с ягодами  
на 100 грамм - 136.71 ккал  
Б/Ж/У - 6.43/3.97/19.46

**Ингредиенты:**

- творог обезжиренный - 400 г
- молоко 1% жирности - 100 г
- мед пчелиный - 20 г
- желатин пищевой - 15 г
- какао-порошок - 50 г

**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 мед. Все перемешать блендером в однородную массу. Залить в форму и убрать в холод, пока не застынет.