

Бланманже с фруктами



На 100 грамм:
Калорийность: **130.56 ккал.**
Белки: **11.16 г.**
Жиры: **2.36 г.**
Углеводы: **16.18 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/blanzmanzhe-s-fruktami/>

Ингредиенты:

- желатин 30 г
- молоко 200 мл
- творог обезжиренный 700 гр
- сметану 10% 250 гр
- сахар 200 гр
- фрукты

Приготовление:

Желатин заливаем молоком и убираем в сторону на 1 час;

Творог обезжиренный, сметану 10% и сахар с помощью миксера превращаем в однородную массу;

Фрукты (тут все дело вкуса и фантазии) мелко (можно и крупнее) нарезаем;

Разбухший желатин нагреваем на огне до 50-60 градусов, но ни в коем случае не даем закипеть;

Все смешиваем воедино, заливаем в любую емкость (в нашем случае - силиконовая форма) и убираем в холодильник на 4-5 часов.

Примечания:

1. шоколад - это уже на усмотрение) можно и кокосовую стружку. в общем, что душе угодно, тем и украшаем; но мы тертый шоколад насыпали на дно формы;
2. не используйте киви и ананас, они нейтрализуют свойства желатина и не дают застыть десерту;
3. очень вкусно с виноградом)