

Бланманже с персиками



На 100 грамм:
Калорийность: **92.36 ккал.**
Белки: **12.77 г.**
Жиры: **2.79 г.**
Углеводы: **4.22 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/blanzmangee-s-persikami/>

Ингредиенты:

- желатин - 60 гр
- молоко - 200 мл
- творог обезжиренный - 700 гр
- сметана 10% - 250 гр
- стевииозид - по вкусу
- персик - 2 шт
- шоколад - 20 гр

Приготовление:

Желатин (60 гр) заливаем молоком (200 мл) и убираем в сторону на 1 час;

Творог обезжиренный (700 гр), сметану 10%(250 гр) и стевииозид по вкусу с помощью миксера превращаем в однородную массу;

Персики мелко (можно и крупнее) нарезаем; можно использовать другие фрукты или ягоды - дело вкуса.

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 - фото ниже) и убираем в холодильник на 4-5 часов.

Примечания:

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;

Не используйте киви и ананас, они нейтрализуют свойства желатина и не дают застыть десерту;

Очень вкусно с виноградом

