

Десерт



На 100 грамм:
Калорийность: **85.23 ккал.**
Белки: **11.98 г.**
Жиры: **2.3 г.**
Углеводы: **4.29 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/desert/>

Ингредиенты:

- творог - 400 г
- йогурт натуральный - 100 г
- орехи - 30 г (у нас арахис)
- фрукты, ягоды - 100 г (у нас брусника)
- подсластитель - по вкусу

Приготовление:

Добавляем в творог йогурт, начинаем замешивать мусс. Вводим подсластитель и замешиваем массу блендером. При желании можно добавить немного ванилина. Фрукты, ягоды и орехи добавляйте по вашему вкусу. У нас поджаренный арахис, измельчить его. Добавляем его в нашу творожную массу, все перемешиваем.

Теперь нужно взбить ягоды/фрукты. У нас замороженная брусника. Взбить ее с подсластителем в блендере до состояния пюре.

Теперь выкладываем творожную массу в стакан, затем поливаем ягодным соусом, затем снова творожная масса и снова ягодный соус. И так, пока не дойдете до верха стакана.

Получается вот так красиво. Отправляем мусс в холодильник, чтобы масса немного застыла. Примерно через час десерт можно подавать к столу.