

# Диетическая панна котта с апельсином



На 100 грамм:  
Калорийность: **75.84 ккал.**  
Белки: **4.67 г.**  
Жиры: **4.07 г.**  
Углеводы: **5.28 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskaya-panna-kotta-s-apelsinom/>

## Ингредиенты:

- апельсин - 1 шт
- желток - 2 шт
- молоко 1% - 75 г
- желатин - 10 г
- вода - 100г
- подсластитель - по вкусу
- фрукты или ягоды для украшения (по желанию)

## Приготовление:

С апельсина натереть цедру, чем больше, тем ароматнее будет. Выжать из апельсина сок. Замочить желатин в холодной воде на 10 минут. Через 10 минут добавить половину сока в желатин. Взбить желтки до светло-желтой пены.

Вскипятить молоко, добавить цедру, дать провариться 2 минуты. Добавить оставшийся апельсиновый сок и ввести тонкой струйкой желтки. Варить на медленном огне 12 минут, постоянно помешивая. Цедра будет отдавать свой аромат. Дать немного остыть.

Желатин до конца растворить, на водяной бане, главное не давать желатиновой смеси кипеть.

Смешать желатиновую смесь с молочно-апельсиновой заготовкой и разлить по формочкам.