

Диетическая паннакота с облепихой



На 100 грамм:
Калорийность: **46,74 ккал.**
Белки: **6,73 г.**
Жиры: **1,18 г.**
Углеводы: **2,22 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskaya-pannakota-s-oblepihoj/>

Ингредиенты:

- творог 500 г
- йогурт 500 мл
- вода 500 мл
- желатин
- любые фрукты

Приготовление:

Воду подогреть и залить желатин. Творог и йогурт взбить в блендере, добавить желатиновую смесь. Я беру растворимый пакетик 30 г на 500 мл воды, йогурта и творога. Вместо сахара я беру фитпарад. Полученной массой залить любые фрукты-ягоды. На ночь в холодильник.

Утром вся семья в очереди у холодильника.

Облепиха размораживается и протирается через сито, чтобы освободить ее от косточек и шкурки. Разводим небольшое количество желатина согласно рекомендации на пакете, но меньшим количеством теплой воды, потому что будем еще добавлять сок облепихи. Когда желатин растворится, добавляем туда отжатый сок облепихи. Перемешиваем и заливаем в стаканчик поверх паннакоты вторым слоем.