

Диетическая творожная пасха без сахара



На 100 грамм:
Калорийность: **154.56 ккал.**
Белки: **9.68 г.**
Жиры: **0.31 г.**
Углеводы: **29.45 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskaya-tvorozhnaya-pasha-bez-sahara/>

Ингредиенты:

- творог обезжиренный - 300 г
- изюм - 80 г
- курага - 80 г
- цукаты - 50 г (ананас, папайя)
- мед - 3 ст. л

Приготовление:

Для начала берем сухофрукты и отвариваем их в стакане с обычной водой, добавляя туда мед. естественно, мед добавляется только тогда, когда вода в стакане остынет, т.к. при воздействии высоких температур на мед, его полезные свойства просто исчезают. смесь из сухофруктов и орехов измельчается в блендере, после чего полученное смешивают с творогом.

Идеальные формы для таких творожных пасх силиконовые или разъемные, потому что из таких форм легче всего вытаскивать конечный продукт. дно таких форм застелить лучше всего пищевой пленкой или марлей для придания характерного узора.

Далее в формочку выкладываем творожную массу. ставим пасху на несколько часов в холодильник. после чего пасху можно вытаскивать из формочки, потянув за пленку. сверху пасху можно украсить цукатами.