

Диетический йогуртовый торт



На 100 грамм:
Калорийность: **67,97 ккал.**
Белки: **5,57 г.**
Жиры: **2,57 г.**
Углеводы: **5,49 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskij-jogurtovyj-tort/>

Ингредиенты:

- натуральный йогурт - 600 гр
- молоко - 600 мл
- желатин - 60 гр
- лимонный сок (2 ст.л.)
- какао - 40 гр
- сах.зам - по вкусу (достаточно будет 1 ст.л.)
- клубника - 400 гр
- вода - 100 мл

Приготовление:

Йогурт достать из холодильника, чтобы он приобрел комнатную температуру.

50 гр. желатина залить молоком, дать постоять согласно инструкции, а затем нагреть до полного растворения. Немного остудить.

Йогурт взбить миксером, добавляя сахар и лимонный сок. Затем постепенно добавить молоко с желатином, постоянно помешивая. Снова взбить миксером.

Отделить часть йогуртовой массы и смешать с какао. Залить разъемную форму и поставить на 10 минут в морозилку до застывания. На застывший слой вылить оставшуюся массу и поставить в холодильник до полного застывания.

Приготовить клубничный слой. 10 гр. желатина приготовить согласно инструкции.

Приготовить клубничное пюре при помощи блендера, добавить сахар и слегка остывший желатин.

Вылить клубничное желе на застывший йогуртовый слой, поставить в холодильник до полного застывания.