

Диетический шоколадный чизкейк



На 100 грамм:
Калорийность: **107,87 ккал.**
Белки: **16,18 г.**
Жиры: **1,68 г.**
Углеводы: **7,24 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskij-shokoladnyj-chizkejk/>

Ингредиенты:

- творог обезжиренный - 400 г
- молоко 1% жирности - 100 г
- мед пчелиный - 20 г
- желатин пищевой - 15 г
- какао-порошок - 50 г

Приготовление:

15 г желатина замочить стаканом воды на 30 мин. Потом слить воду с набухшего желатина (если останется). Поставить на медленный огонь, добавить молоко, творог, какао и мед. Все перемешать блендером в однородную массу. Залить в форму и убрать в холод, пока не застынет.