

## Диетический торт «птичье молоко»



На 100 грамм:  
Калорийность: **74,48 ккал.**  
Белки: **9,37 г.**  
Жиры: **1,45 г.**  
Углеводы: **5,71 г.**

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

### Ингредиенты:

- 4 шт. яичного белка
- 2-3 ст. л. какао
- 2 ст. молока обезжиренного
- сок лимона 2 ст. л
- 30 г желатина
- стевия

### Приготовление:

Белки взбить до густой пены, добавить стевию, аккуратно влить сок лимона. желатин 20 г предварительно замочить на час в воде, разогреть и слегка остудить, затем очень аккуратно, тоненькой струйкой влить в белки, одновременно взбивая.

Сварить какао и прокипятить минут 5, чтобы оно слегка загустело. желатин 10 г предварительно замочить на час в воде, разогреть и влить в какао.

Часть какао выливаем в форму, даем слегка «взяться» в холодильнике, затем выкладываем на него слой белков, отправляем в холодильник минут на 15, затем слегка подогреваем оставшееся какао и заливаем последний слой. отправляем в холодильник на час-полтора. перед подачей готовый десерт переворачиваем вверх дном.