

Домашний зефир



На 100 грамм:
Калорийность: **90.7 ккал.**
Белки: **4.1 г.**
Жиры: **1.96 г.**
Углеводы: **14.07 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/domashnij-zefir/>

Низкокалорийный десерт, который содержит всего 80 ккал на 100 гр, легко приготовить самостоятельно. Кроме того что такая сладость не навредит фигуре, она еще и безумно вкусная!

Ингредиенты:

- кефир - 1 л
- сметана нежирная - 3/4 стакана
- сахар - 1 стакан
- желатин - 2 ст. л
- вода - 2 стакана
- ванильный сахар - 1/2 пакетика

Приготовление:

Желатин замочить в теплой воде на 30-40 минут, затем на медленном огне, непрерывно размешивая, довести до кипения, снять с огня и охладить до комнатной температуры. Кефир, сметану, обычный и ванильный сахар перемешать и взбивать венчиком или миксером в течение 5-6 минут. Потом, продолжая взбивать, тонкой струйкой ввести желатин и взбивать еще 4-5 минут.

Полученную массу переложить в форму и поставить в холодильник на 3-6 часов. После застывания десерта зефир следует нарезать на порционные кусочки-брусочки. Вместо ножа можно использовать обычные формочки для печенья.

Зефир по-домашнему прекрасно сочетается с измельченными орехами и ягодами любимого варенья. Правда, такая вкусная добавка к десерту добавит еще и дополнительные калории.