

Йогуртово-творожный десерт без выпечки



На 100 грамм:
Калорийность: **71,6 ккал.**
Белки: **11,88 г.**
Жиры: **0,67 г.**
Углеводы: **4,35 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/jogurtovo-tvorozhnyj-desert-bez-vypechki/>

Ингредиенты:

- 300 г натурального йогурта
- 500 г обезжиренного творога
- 30 г желатина
- любые фрукты и ягоды (мы использовали клубнику, примерно 200 г)
- стевия по вкусу

Приготовление:

Творог смешать со стевией

Клубнику промыть и выложить на дно формы

Подготовить желатин (согласно инструкции на упаковке). Соединить творог + йогурт и перемешать. Получается жидкая масса.

Влить тонкой струйкой желатин в творожно-йогуртовую массу. Перемешать. Получившейся смесью покрываем все фрукты (равномерно).

Отправляем в холодильник (на 1-2 часа).

Достать, разрезать на порционные куски и сервировать клубникой.