

Кефирное желе с фруктами



На 100 грамм:
Калорийность: **59.94 ккал.**
Белки: **5.14 г.**
Жиры: **0.19 г.**
Углеводы: **9.2 г.**

Количество порций: **4**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kefirnoe-zhele-s-fruktami/>

Ингредиенты:

- кефир 0% 600 мл
- 1 банан
- 4 шт. клубники
- 4 чернослива
- 8 черешен
- 30 грамм желатина

Приготовление:

Все фрукты нарезать и разложить в десертницы.

Желатин замочить, а потом нагреть и добавить к кефиру. залить кефирно-желатиновой массой фрукты.

Поставить в холодильник.