

Кефирное желе



На 100 грамм:
Калорийность: **75.65 ккал.**
Белки: **7.06 г.**
Жиры: **1.85 г.**
Углеводы: **7.19 г.**

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

Ингредиенты:

- кефир (любой жирности) - 2 стакана
- ароматизатор 1 капля (если захотите)
- ванилин 1 пакетик
- желатин - 1 ст. ложка
- джем (нам подходящий)

Приготовление:

Желатин залить 2-3 ст. ложками воды, дать набухнуть.

Потом растворить на малом огне, непрерывно помешивая. В кефир добавить ароматизатор и ванилин.

Хорошенько размешать до растворения сахарных крупинок.

Тоненькой струйкой влить желатин, непрерывно размешивая.

Размешать до однородной массы, разлить по формочкам, поставить в холодильник.

Если сделать с вечера, утром уже готово.

Подавать с нашими джемами.