

Конфеты «Птичье молоко»



На 100 грамм:
Калорийность: **34.81 ккал.**
Белки: **3.74 г.**
Жиры: **0.25 г.**
Углеводы: **4.5 г.**

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

Ингредиенты:

для суфле:

- 200 мл молока 0,5%
- 1 ч.л. с горкой агар-агара
- 2 сырых белка
- 1 ч.л. лимонного сока
- стевия по вкусу

для глазури:

- 200 мл воды
- 1 ч.л. с горкой агар-агара
- 4 ч.л. обезжир.какао без сахара
- стевия по вкусу

Приготовление:

Охлажденные белки взбить с лимонным соком до устойчивой пены. Молоко с сах.заменителем и агаром помешивая нагреть до закипания и загустения. Взбивая белки миксером на минимальной скорости, струйкой влить в них молоко (смешать до равномерного объединения и взаимопроникновения :)). Массу вылить в плоскую силиконовую форму. Если есть квадратная - вообще хорошо, у меня круглая диаметром 24 см. Поставить в холодильник до полного застывания. Вообще можно добавить какую-нибудь эссенцию (при взбивании белков), ванильную например, но мне не хотелось.

Суфле перевернуть из формы на доску, и нарезать на прямоугольники (не очень маленькие). В небольшую глубокую посуду (у меня маленький глубокий ковшик на 0,5л) налить 200 мл воды, добавить какао, сах.заменитель и агар, смешать и нагревать до закипания и загустения. Снять с огня и оставить на 1-2 мин. Небольшой вилочкой (не протыкая, а поддерживая) опускать кусочки суфле в шоколад, купать в нем и вытаскивать. Если шоколад

еще горячий и слой получается прозрачный, то искупав первый раз достать, поддержать на воздухе несколько секунд (можно на конфету подуть :)), и искупать второй раз. Выкладывать конфеты на пленку для полного застывания.

Все это делать по возможности быстро, т.к. шоколад на агаре быстро застывает. Если он застыл, можно снова поставить его на огонь, и тщательно размешивая и растирая, быстренько растопить.

В общем написано много, на самом деле все это делается быстро и не напряжно, просто я пыталась описать подробно. Суфле я делала в один день, а глазировала уже в другой.