

Легкое желе «крем-брюле»



На 100 грамм:
Калорийность: **63,72 ккал.**
Белки: **5,55 г.**
Жиры: **0,54 г.**
Углеводы: **5,37 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/legkoe-zhele-krem-bryule/>

Ингредиенты:

- 1 ст. молока нежирного
- 2 ч.л. желатина
- 2 ч.л. растворимого цикория
- 1ч. л. стевии (порошок)
- 1/2 ст. ванильного йогурта 1% или густой простокваши

Приготовление:

Стевия заменяется сахаром (2-3 ст.л), но увеличивается калорийность. Вкус очень похож на мороженое Крем-брюле!