

Лимонный мусс



На 100 грамм:
Калорийность: **66,42 ккал.**
Белки: **11,25 г.**
Жиры: **1,74 г.**
Углеводы: **1,24 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/limonnyj-muss/>

Ингредиенты:

- 250 г мягкого обезжиренного творога
- 2 листа желатина
- цедра половины лимона
- 1 яйцо
- стевия по вкусу
- 1 щепотка соли

Приготовление:

Положите листы желатина в холодную воду. Натрите на терке цедру половины лимона. Отделите белок от желтка. В миске смешайте при помощи венчика желток, стевию, цедру лимона и 50 г творога, до получения однородной массы. Вылейте смесь в небольшую кастрюлю и разогрейте на маленьком огне в течение 2-х минут. Затем снимите с огня, добавьте желатин. Смешайте до полного растворения желатина. Взбейте венчиком оставшийся творог и добавьте его к лимонному крему. Взбейте белок в густую пену с щепоткой соли, затем добавьте стевию. Продолжайте взбивать еще несколько минут. Аккуратно соедините обе смеси. Поставьте в холодильник на 2 часа. Сверху можно сделать "взбитые сливки" из белка, поднятого в густую пену.