Молочный десерт

На 100 грамм:
Калорийность: **66,12 ккал.**
Белки: **5,52 г.**
Жиры: **2,87 г.**
Углеводы: **4,39 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/molochnyj-desert/

Молочный диетический десерт готовится быстро и просто, а получается настоящее лакомство для детей и взрослых. Это вкусное и, главное, натуральное, молочное суфле, которое можно подавать не только как десерт: очень вкусно добавлять пару ложечек такого суфле в чашку с кофе получается почти кофе гляссе.

Ингредиенты:
- кефир (или ряженка) 0,5 л
- 10% сметана 1/3 стакана
- стевиозид 0,5ч.л
- желатин 1 ст.л
- ванилин 0,5 пакетика

Приготовление:
Желатин замачиваем в небольшом количестве воды, а после набухания нагреваем при постоянном помешивании до высокой температуры, но не кипятим. Затем ставим его остужаться. Соединяем кефир, сметану, стевиозид и ванилин) и взбиваем их миксером около 3 минут. Не прекращая взбивать, вливаем в молочную массу остывший желатин и продолжаем взбивать еще 3 минуты. Сразу разливаем получившуюся массу в бокалы, вазочки или формочки и ставим их в холодильник до застывания (обычно на 2-4 часа).