

Мусс яблочный



На 100 грамм:
Калорийность: **21.47 ккал.**
Белки: **0.85 г.**
Жиры: **0.16 г.**
Углеводы: **3.89 г.**

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

Ингредиенты:

- яблоки - 100 грамм
- вода - 150 миллилитров
- желатин - 2 грамм

Приготовление:

Очищенное яблоко натрем на мелкой терке. Кожицу и сердцевину зальем кипящей водой и варим 10 минут. Далее отвар процедим, прокипятить, добавим предварительно замоченный в холодной кипяченой воде желатин и размешаем. Соединим с тертым яблоком и взобьем миксером в пышную массу. Разольем в формочки и поставим в холодильник.

Выход: 200 грамм