

Низкокалорийное клубничное желе с творожным кремом



На 100 грамм:
Калорийность: **64 ккал.**
Белки: **10,9 г.**
Жиры: **0,3 г.**
Углеводы: **4 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/nizkokalorijnoe-klubnichnoe-zhele-s-tvorozhnym-kremom/>

Ингредиенты:

- обезжиренный творог - 500 г
- клубника - 350 г
- молоко 1% - 200 мл
- желатин - 30 г
- подсластитель - по вкусу

Приготовление:

15 граммов желатина замачиваем в 50 мл холодной воды(соке). То есть, готовим ягодное желе. Остальные 15 г замачиваем в молоке для творожного слоя, затем ставим на паровую баню и мешаем до полного растворения желатина.

Берем силиконовую формочку, выкладываем в нее наши ягоды. Заливаем ягоды подготовленным желе, и ставим силиконовую форму в холодильник - пусть застывает. Пока желе застывает, при помощи блендера взбиваем творог, подсластитель, молоко с желатином подготовленное. У нас получается творожный крем.

Когда желе в холодильнике застынет, сверху в силиконовую формочку выкладываем наш творожный крем и опять ставим в холодильник для окончательного застывания. Когда застынет полностью - ставим на стол.