Низкокалорийный чизкейк

На 100 грамм:
Калорийность: **78.33 ккал.**
Белки: **11.65 г.**
Жиры: **0.82 г.**
Углеводы: **6.21 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/nizkokalorijnyj-chizkejk/

Ингредиенты:
- 10 граммов желатина
- 75 мл сока
- 200 граммов творога нежирного
- 125 мл (баночка) обезжиренного йогурта
- заменитель сахара
- 2 белка

Приготовление:
Смешиваем сок с 75 мл воды, добавляем желатин и замачиваем его 5 минут. Потом эту смесь нагреваем на медленном огне, пока желатин не растворится, охлаждаем. В миске взбиваем творог, йогурт и зам.сахара. Вливаем смесь сока с желатином. Яичные белки взбиваем в пену, затем осторожно вводим в творожную смесь.Вместо теста,как в традиционном чизкейке,на дно выкладываем фрукты или ягоды.Получается ни чуть не хуже (я ложила киви,немного апельсинов и малину), сверху выливаем творожную смесь и ставим в холодильник минимум на 4 часа,а лучше на ночь.
У меня на весь чизкейк вышло 400 калорий.
Он получился достаточно большой)