

# Очень вкусный творожный коктейль



На 100 грамм:  
Калорийность: **63.4 ккал.**  
Белки: **4.3 г.**  
Жиры: **0.56 г.**  
Углеводы: **10.15 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ochen-vkusnyj-tvorozhnyj-koktejl/>

## Ингредиенты:

- 3 ст.л. обезжиренного творога(можно брать любой)
- 1 неполная ст.л. мёда
- 1 ч.л. апельсиновой цедры
- полстакана апельсинового сока
- 1ч.л. лимонной цедры
- ваниль
- ряженка-до получения желаемой густоты

## Приготовление:

Творог растереть в блендере с мёдом,цедрой,соком и ванилью до однородной массы.Постепенно вливать ряженку,до получения нужной густоты.Взбить до пышности,перелить в стакан,посыпать сверху корицей.