

Отличный десерт



На 100 грамм:
Калорийность: **54.92 ккал.**
Белки: **9.57 г.**
Жиры: **0.88 г.**
Углеводы: **2.01 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/otlichnyj-desert/>

Можно кушать в любое время

Вы получаете 40 граммов чистого белка, 2 жиров и 1 углеводов. Около 20 ккал на 100 гр!
Кстати, приятный бонус - ещё и укрепляете суставы. Если каждый день есть такой десерт то желатин хорошо поможет суставам.

Ингредиенты:

- пакет желатина - 15-20г
- протеин - 30г
- 300мл воды

Приготовление:

Желатин растворить в 150мл воды по инструкции на упаковке, дать немного остыть. Протеин растворить в оставшихся 150мл воды. Всё смешать и разлить по формочкам (или в одну посудину и съесть всё самому, затем убрать в холодильник на несколько часов для застывания, лучше на ночь.

ПС. А вообще туда можно добавить всего, что душе угодно: орехов, ягод, шоколада, кокосовой стружки, но это будет не ночной десерт).

В общем, экспериментируйте.

На вкус получается хорошим, много зависит от вкуса протеина.