

Полезный чизкейк со смородиной



На 100 грамм:
Калорийность: **240 ккал.**
Белки: **10,9 г.**
Жиры: **13,6 г.**
Углеводы: **21,2 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/poleznyj-chizkejk-so-smorodinoj/>

Ингредиенты:

для основы:

- 150 г миндаля
- стакан изюма
- кокосовая стружка

для начинки:

- 400 г творога
- 2 столовые ложки молока
- 10 г желатина

желейный слой:

- яблочный сок (выжать самостоятельно, либо заменить водой, подкисленной лимоном) 200 мл
- свежие ягоды смородины
- 10 г желатина
- можно подсластить стевиозидом

Приготовление:

Измельчить миндаль в блендере, затем добавьте изюм и кокосовую стружку.

Измельчить все до однородной массы, если нужно добавьте столовую ложку воды, должно получиться "тесто".

Выстелить получившейся массой дно разъемной формы.

Для начинки:

Залить желатин теплой водой.

В блендере измельчите творог, добавьте молоко и растворившийся желатин и перемешать до однородной массы.

Вылейте все на основу и отправьте в холодильник на до схватывания творожного слоя.

Сок подогреть, добавить желатин и полностью растворить его.

Довести сок с желатином до кипения, снять с огня, немного остудить.
Вылить желеобразный слой на творожный и украсить ягодами.
Поставить в холодильник до полного застывания (5-6 часов)