

Простейший чизкейк



На 100 грамм:
Калорийность: **83.08 ккал.**
Белки: **7.66 г.**
Жиры: **2.24 г.**
Углеводы: **8.06 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/prostejshij-chizkejk/>

Ингредиенты:

для основы:

- 1 банан
- 3 горсти отрубей

для творожного слоя:

- 400 грамм мягкого творога
- 15 грамм желатина
- 3 пакетика фитпарада
- ванилин
- 15 грамм мака
- 10 грамм кокосовой стружки

Приготовление:

Ингредиенты для основы в блендере бжик бжик, выложить в форму в виде коржа!
Желатин замочить в воде, растопить, но не кипятить, смешать с творогом, фитпарадом, ванилином, маком, стружкой, выложить на корж и в холодильник до застывания! Все просто!
Украсить по желанию!