

# Простейший рецепт медового чизкейка



На 100 грамм:  
Калорийность: **105,92 ккал.**  
Белки: **9,68 г.**  
Жиры: **0,48 г.**  
Углеводы: **15,78 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/prostejsnij-recept-medovogo-chizkejka/>

## Ингредиенты:

- 200 г обезжиренного творога
- 125 мл натурального йогурта
- 3 ст. л. меда
- 2 белка
- 9 г желатина
- 75 мл лимонного сока

## Приготовление:

Смешиваем лимонный 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 мед. Вливаем смесь лимона с желатином. Яичные белки взбиваем в пену, затем осторожно вводим в творожную смесь. Выливаем творожную смесь в форму и ставим в холодильник минимум на 4 часа или на ночь. Можно предварительно сделать основу из сухофруктов и орехов, к примеру (просто залить смесью), но вполне можно обойтись и без нее, калорий будет меньше.