Птичье молоко

На 100 грамм:
Калорийность: **58,39 ккал.**
Белки: **11,61 г.**
Жиры: **0,11 г.**
Углеводы: **2,38 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/ptiche-moloko/

Ингредиенты:
- 5 белков
- 1/2 сок лимона
- 1-2 щепотки стевиозида
- 1 ч. л. растворимого кофе
- 25 гр. желатина
- 150 мл молока обезжиренного
- ароматизатор (у меня ром)
- соль

Приготовление:
Желатин залить молоком, оставить набухать на 30 мин.
Белки взбивать с щепоткой соли и лимонным соком в крепкую пену (в пластиковой посуде) и добавить стевиозид.
Кофе залить 2-3 ст. л. кипятка, оставить остывать.
Желатин немного растопить в микроволновке, и остудить.
(если не остудить то белки от желатина отслоятся).
Добавить в белки желатин продолжая взбивать.
Разделить белки на 2 части.
1 часть вылить в посуду (пластиковую) смоченую водой.
2 часть смешать с кофе миксером и выложить сверху на белый слой.
Поставить в холодильник на 1-2 часа.
Так как желатин холодный то все будет быстро застывать.