

Рецепт потрясающего десерта



На 100 грамм:
Калорийность: **84.35 ккал.**
Белки: **10.62 г.**
Жиры: **2.47 г.**
Углеводы: **5.11 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/recept-potryasayushhego-deserta/>

Ингредиенты:

- творог обезжиренный мягкий - 300 г
- йогурт - 100 г
- какао - 2,5 ст. л
- желатин - 15 г
- подсластитель - по вкусу

Приготовление:

Йогурт, творог, подсластитель и какао взбить в блендере до однородного состояния. Желатин замочить в холодной воде на 10-15 минут. Поставить кастрюлю с желатином на огонь, довести до кипения. Добавить желатин в шоколадный крем, тщательно перемешать. Миксером взбивать крем несколько минут. Налить мусс в креманки, поставить в холодильник на 2-3 часа. По желанию можно добавить орехи.