

Шоколадно-творожный десерт



На 100 грамм:
Калорийность: **96,97 ккал.**
Белки: **17,5 г.**
Жиры: **1,13 г.**
Углеводы: **4,36 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/shokoladno-tvorozhnyj-desert/>

Ингредиенты:

- творог обезжиренный - 400 г
- молоко 1% - 100 мл
- какао - 30 г
- желатин - 25 г
- подсластитель - по вкусу

Приготовление:

Желатин разводим в воде (150 мл) и настаиваем около получаса. Подогреваем до полного растворения в свч-печи или на медленном огне. Вмешиваем оставшиеся ингредиенты. Блендером или комбайном взбиваем в однородную массу. Выкладываем в форму и оставляем в прохладе до застывания.