

## Шоколадный чизкейк для сладкоежек, сидящих на диете



На 100 грамм:  
Калорийность: **107.87 ккал.**  
Белки: **16.18 г.**  
Жиры: **1.68 г.**  
Углеводы: **7.24 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/shokoladnyj-chizkejk-dlya-sladkoezhek-sidyashih-na-diete/>

### Ингредиенты:

- творог обезжиренный - 400 г
- молоко 1% жирности - 100 г
- мед пчелиный - 20 г
- желатин пищевой - 15 г
- какао-порошок - 50 г

### Приготовление:

15 г желатина замочить стаканом воды на 30 мин. потом слить воду с набухшего желатина (если останется).

Поставить на медленный огонь, добавить молоко, творог, какао и мед. все перемешать блендером в однородную массу. залить в форму и убрать в холод, пока не застынет.