

Шоколадный мусс на основе обезжиренного творога



На 100 грамм:
Калорийность: **133.32 ккал.**
Белки: **14.46 г.**
Жиры: **1.59 г.**
Углеводы: **15.47 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/shokoladnyj-muss-na-osnove-obezhirennogo-tvoroga/>

Ингредиенты:

- йогурт - 100г
- творог обезжиренный - 300г
- сахар - 3ст.л
- какао - 1,5ст.л
- желатин-15г

Приготовление:

Йогурт, творог, сахар и какао взбить в блендере до однородного состояния.

Желатин замочить в холодной воде на 10-15мин.

Поставить кастрюлю с желатином на огонь, довести до кипения.

Добавить желатин в шоколадный крем, тщательно перемешать.

Миксером взбивать крем 1-2мин.

Налить мусс в креманки, поставить в холодильник на 2-3 часа.

По желанию можно добавить орехи

Рецепт на 4 порции, на 100г. около 140 ккал.

По такому рецепту можно делать и фруктовый мусс, заменив какао любимыми фруктами или ягодами.