

Сырок с апельсином



На 100 грамм:
Калорийность: **109 ккал.**
Белки: **11,61 г.**
Жиры: **5,39 г.**
Углеводы: **3,2 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/syrok-s-apel-sinom1/>

Ингредиенты:

- 400 грамм творога, лучше пастообразного,
- 70 грамм яичного белка,
- 5 грамм желатина,
- 70 мл-100 воды,
- 1 апельсин,
- стевииозид по вкусу
- 2 чайные ложки какао

Приготовление:

Взбить творог и белки до однородной массы.

Добавить туда цедру апельсина и стевииозид по вкусу.

Запечь в духовке до затвердения. Дать остыть.

Растворить желатин в воде(по правилам). Добавить какао и стевииозид по вкусу.

Залить "сырок" " шоколадом" в несколько этапов, украсить дольками апельсина. поместить в морозильную камеру на 15 минут, затем в холодильник.

Подавать охлажденным, желательнo подержав перед подачей в морозильной камере.