Трехслойный мусс из творога, овсянки и черники

На 100 грамм:
Калорийность: **93,37 ккал.**
Белки: **12,45 г.**
Жиры: **1,72 г.**
Углеводы: **6,7 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/trehslojnyj-muss-iz-tvoroga-ovsyanki-i-cherniki/

Ингредиенты:
- творог (0,5%) — 140 г
- молоко (0,5%) — 150 мл
- йогурт натуральный (2,2% - 3,2%) — 100 г (можно и меньше йогурта)
- овсянка — 20 г
- какао-порошок — 1-2 ч.л
- черника — 180 г.
- желатин листовой — 5 листов
- сахарозаменитель "стевия" — по вкусу

Приготовление:
Застелить дно формы пищевой пленкой. Этого можно не делать, если у вас есть подходящая силиконовая форма. Выложить на дно половину (а вообще, по своему усмотрению) черники.
Замочить желатин в холодной воде. (Желатин - разный, как его подготовить для дальнейшего использования, лучше посмотреть на упаковке).
Готовим мусс: творог, молоко и 2 таблетки сахзама хорошо взбиваем блендером.
Получившаяся масса у меня была по консистенции как питьевой йогурт средней густоты.
Половину убираем. В оставшуюся часть добавляем чернику, опять взбиваем, получили фиолетовую массу.
Отжать полтора листа желатина, подогреть в микроволновке 5 сек. (Он ни в коем случае не должен закипеть!) Выливаем желатин в фиолетовую массу, взбиваем. Выливаем на ягоды, ставим в морозилку.
Поставить варить овсянку (на воде!). Можно в микроволновке, можно на плите. Моя варится

10 минут.
Белый слой: подогреть теперь уже 1 лист желатина. Вылить в белую массу, взбить её и вылить на застывший фиолетовый слой. Убрать в морозилку.
В остывшую овсянку добавляем йогурт, какао-порошок, 2 таблетки сахзама. Подогреваем 2 листа желатина (здесь желатина больше, т.к. эта масса будет "опорой" и должна быть плотнее) Взбиваем, заливаем последний шоколадний слой. И теперь отправляем наш мусс не в морозилку, а просто в холодильник настаиваться на ночь.
Утром мусс легко вытаскивается. Разрезать его на части и подавать.