

Творожно-клубничный десерт



На 100 грамм:
Калорийность: **81.74 ккал.**
Белки: **8.05 г.**
Жиры: **2.15 г.**
Углеводы: **5.81 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tvorozhno-klubnichnyj-desert/>

Ингредиенты:

- зернёный творог (0,5%) - 300 г
- молоко (0,5%) - 90 мл
- натуральный йогурт (у меня активия 0,5) - 30 г
- 3 взбитых "до пиков" яичных белка
- желатин быстрорастворимый в порошке - 25 г
- сахарозаменитель - исключительно по вкусу, у меня ушло 7 таблеток
- ванилин - на кончике ножа
- клубника (можно мороженную) - 250 г
- консервированные персики - 140 г

Приготовление:

Порезать персики и клубнику.

На дно силиконовой формы выложить персики.

Взбить блендером творог, молоко, йогурт, сахарозаменитель и ванилин. Внимание: количество молока может меняться в большую или меньшую сторону, в зависимости от того творога, который вы используете.

Взбить миксером до пиков 3 яичных белка.

Примешать сначала ложкой, а потом миксером белки к творожной массе.

Желатин погреть в микроволновке до растворения. Я это делаю на малой мощности, 4-5 раз вытаскиваю, перемешиваю и ставлю обратно. Желатин ни в коем случае не должен закипеть!

Влить желатин в творожную массу, ещё раз взбить блендером.

На персики вылить 1/3 творожной массы, разложить клубнику, затем снова массу и клубнику, и т.д. Верхний слой клубника.

Убрать в холодильник минимум на 5 часов.

Из силиконовой формы вытаскивать одно удовольствие: от стенок всё легко отделяется,

переворачивается и идеально снимается.