

Творожное бланманже: рецепт для стройняшек



На 100 грамм:
Калорийность: **67.28 ккал.**
Белки: **13.03 г.**
Жиры: **0.44 г.**
Углеводы: **2.63 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tvorozhnoe-blanmanzhe-recept-dlya-strojnyashek/>

Ингредиенты:

- молоко 1% - 1/2 ст
- кефир 1% - 1/2 ст
- творог обезжиренный - 250 г
- желатин - 15 г
- подсластитель - по вкусу
- какао - по вкусу обезжиренный (для украшения)

Приготовление:

в молоке растворить желатин и дать набухнуть в течении 15-20 минут. в это время в кефире растворить подсластитель, творог и все тщательно взбить блендером до стойкой однородной массы. молоко и желатин нагреть до горячего состояния и добавить к массе, все хорошо перемешать. форму ополоснуть водой и влить в нее получившуюся смесь поставить в холодильник на 4-5 часов. при подаче можно украсить какао порошком наслаждайтесь любимым вкусом!