

Творожное желе с вишней



На 100 грамм:
Калорийность: **73 ккал.**
Белки: **8,5 г.**
Жиры: **1,6 г.**
Углеводы: **6,3 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tvorozhnoe-zhele-s-vishnej/>

Ингредиенты:

- желатина 10г
- 100г молока 1,5%
- 250 г йогурта
- 250 г творога 2%
- вишня 1 ст
- стевия, ванилин по вкусу

Приготовление:

Пакетик желатина (10г).

Залить 100г молока и дать набухнуть.

Через 20-30 минут (см.инструкцию) поставить на водяную баню и помешивать, пока желатин полностью не растворится. не кипятить! оставить остывать.

В это время смешать в блендере творог, йогурт, свежую вишню и стевию в порошке или немного меда.

Делала все на глаз. пропорции творога и йогурта примерно 1:1. на 2 стаканчика йогурта (у меня натур. активиа по 125г) я брала примерно столько же (или чуть больше) творога. всё зависит от творога. главное, чтобы масса не была слишком жидкой. стевию главное не переборщить чтоб горько не было -.

И по вкусу немного ванилина для аромата.

Творожную массу ввести растворенный желатин. я в готовую массу добавила еще целых ягод вишни. разлить полученную смесь по формочкам или в одну большую форму и поставить в холодильник до полного застывания.

Лучше всего использовать разъемные или силиконовые формы. из них десерт легко извлекается. если таких форм нет, можно использовать любую посуду (миску, тарелку, стакан, салатник...), предварительно проложив их пищевой пленкой.

