

Творожный десерт без выпечки



На 100 грамм:
Калорийность: **73.65 ккал.**
Белки: **8.44 г.**
Жиры: **3.62 г.**
Углеводы: **1.69 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tvorozhnyj-desert-bez-vypechki/>

Ингредиенты:

- творог мягкий 500 г
- сметана 10%-ная 300 г
- желатин 30 г
- сахарозаменитель по вкусу
- фрукты по вкусу

Приготовление:

Смешать творог и сметану до однородной массы.

Добавить сахарозаменитель (или мед) по вкусу.

Желатин залить стаканом воды на 10 минут. Затем поставить на медленный огонь и, не доводя до кипения, постоянно помешивая, дождаться, пока желатин полностью не растворится в воде.

Тонкой струйкой влить желатин в творожно-сметанную массу и тщательно перемешать. Получится жидкая масса.

Любимые фрукты или ягоды выложить на дно формы. Залить получившейся смесью и убрать в холодильник на 12 часа.

подавая, можно украсить сиропом, веточкой мяты и ягодами.