

Тыквенный мусс



На 100 грамм:
Калорийность: **153.27 ккал.**
Белки: **5.52 г.**
Жиры: **10.83 г.**
Углеводы: **9.07 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tykvennyj-muss/>

Тыквенный мусс это невероятно вкусный и полезный десерт. Слово мусс обычно воспринимается как что-то страшное. Обычно рецепт мусса занимает 2 страницы в кулинарной книге и требует огромного количества времени и действий. Но данный рецепт является приятным исключением.

Ингредиенты:

- 260 мл. кокосового молока
- 4 ч. л. желатина
- 120 грамм (1/2 стакана) тыквенного пюре
- 1/4 ч. л. корицы
- 1 ст. л. меда

Приготовление:

В небольшой миске смешайте желатин и 1/4 кокосового молока.

Оставшееся кокосовое молоко нагрейте в небольшой кастрюле. Снимите с огня и смешайте с желатиновой смесью. Мешайте до полного растворения желатина.

Замешайте тыквенное пюре. Охлаждайте минимум 4 часа.

В блендере смешайте охлажденную смесь с корицей и медом. Взбивайте до густой кремовой консистенции. Подавайте сразу.

Такой мусс можно хранить в холодильнике. В таком случае, перед подачей снова взбейте блендером.