

# Вкуснейший творожный зефир-лайт



На 100 грамм:  
Калорийность: **89 ккал.**  
Белки: **14 г.**  
Жиры: **1 г.**  
Углеводы: **3 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/vkusnejshij-tvorozhnyj-zefir-lajt/>

## Ингредиенты:

- творог (я беру 2%) 500 г
- 20 г желатина (1 столовая ложка)
- 200 г нежирного молока
- сахарозаменитель по вкусу

(для украшения обмакнуть в горьком шоколаде или посыпать им, но я не делаю, т.к. ем свой зефирчик и запиваю какаушком )

## Приготовление:

Творог взбить в блендере, желатин замочить в молоке (читаем способ приготовления желатина на упаковке). В творог добавить сахарозаменитель, затем добавить молочный желатин, все хорошо смешать в блендере, залить в формы и поставить в холодильник на 2 часа.