

Яблочный мармелад - диетический десерт



На 100 грамм:
Калорийность: **48.78 ккал.**
Белки: **2.47 г.**
Жиры: **0.35 г.**
Углеводы: **8.38 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/yablochnyj-marmelad-dieticheskij-desert/>

Ингредиенты:

- яблоки - 5 шт
- желатин - 20 г
- вода - 100 мл
- подсластитель - по вкусу

Приготовление:

Желатин залить водой и дать набухнуть ему. Яблоки очистить от кожуры, удалить сердцевину и натереть на крупной тёрке.

Яблоки выложить в кастрюлю и добавить подсластитель.

Довести до кипения на большом огне, потом огонь уменьшить и помешивая тушить 30-40 минут.

Горячее яблочное пюре взбить блендером или перетереть через сито.

Желатин подогреть до полного растворения крупинок. Влить в яблочное пюре и тщательно перемешать.

Взять любую форму выстелить её бумагой или пищевой пленкой и залить яблочной смесью. Разровнять и поставить мармелад в холодильник до полного затвердения. Затем вынуть из формы и нарезать порционными кусочками.