

Ягодно-йогуртовый десерт на нутовой основе



На 100 грамм:
Калорийность: **73,4 ккал.**
Белки: **4,76 г.**
Жиры: **1,38 г.**
Углеводы: **10,16 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/yagodno-jogurtovyj-desert-na-nutovoj-osnove/>

Ингредиенты:

на круглую разъёмную форму d18 см*:

- нут - 70 г сухого (~150 г отваренного)
- стевиозид — по вкусу
- йогурт натуральный - 250 г
- чёрная смородина - 200-250 г
- вода - 180 мл
- желатин - количество определить по инструкции на упаковке из расчёта на 450 мл желируемого объёма (у меня это около 10 г)

* на дно формы кладу кусок фольги или пергамент, бортики формы также прокладываю пергаментом - таким образом можно снять форму, не боясь, что части десерта потянутся на ней.

Только я его дополнительно полезнила: чтобы не разрушать витамины, не стала проваривать смородину, как предлагалась в оригинале. Из-за того, что ягода осталась сырая, кусочки шкурок вполне чувствительно ощущаются, но это не ужасно. Что касается основы: вкус подслащенного нута мне нравится, поэтому и основа из него кажется тут уместной.

Приготовление:

С вечера промыть нут и залить водой; отварить до готовности, дать остыть, переложить в чашу блендера, добавить стевиозид, пюрировать (для большей однородности можно переложить в миску и дополнительно пробить погружным блендером); выложить массу на

дно формы ровным слоем, утрамбовать, отставить.

Подготовить желатин в соответствии с инструкцией на упаковке.

Ягоды сложить в чашу блендера, залить водой, пюрировать - получается ~400 г пюре.

Добавить в йогурт стевииозид, 1/4 часть пюре (то есть ~100 г) и половину подготовленного желатина, перемешать, вылить в форму на нуттовую основу, поставить в холодильник до застывания слоя (около часа).

Снова подогреть остывший желатин, ввести его в оставшееся ягодное пюре, размешать, вылить на застывший йогуртовый слой, поставить в холодильник ещё на пару часов.