

## Ягодный микс в йогуртовом желе



На 100 грамм:  
Калорийность: **42.23 ккал.**  
Белки: **3.71 г.**  
Жиры: **0.58 г.**  
Углеводы: **4.98 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/yagodnyj-miks-v-jogurtovom-zhele/>

### Ингредиенты:

- йогурт натуральный - 250 мл
- клубника - 500 г
- малина - 100 г
- черника - 100 г
- желатин - 40 г
- вода - 400 мл
- подсластитель - по вкусу

### Приготовление:

В 250 мл воды добавьте 20 г желатина, нагрейте до растворения и остудите. 200 г клубники хорошо измельчите в блендере до состояния пюре и добавьте желатин, растворенный в воде, добавьте подсластитель

200 г клубники, разрезанной пополам, выложите на дно формы в которой будете делать желе, залейте пюре и отправьте в холодильник, примерно на 3 часа. В 150 мл воды распустите оставшийся желатин, подогрейте и остудите, влейте в йогурт. Всыпьте подсластитель и хорошо перемешайте. Добавьте остальную клубнику и другие ягоды, какие у вас есть. Залейте йогуртовую смесь застывший клубничный слой и отправьте в холодильник еще на пару часов.