

Зефир



На 100 грамм:
Калорийность: **87.72 ккал.**
Белки: **3.16 г.**
Жиры: **1.98 г.**
Углеводы: **14.22 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zefir/>

Ингредиенты:

- кефир - 1 л
- сметана нежирная - 3/4 стакана
- сахар - 1 стакан
- желатин - 1 ст л
- вода - 2 стакана
- ванильный сахар - 1/2 пакетика

Приготовление:

Желатин замочить в теплой воде на 30-40 минут, затем на медленном огне, непрерывно размешивая, довести до кипения, снять с огня и охладить до комнатной температуры.

Кефир, сметану, обычный и ванильный сахар перемешать и взбивать венчиком или миксером в течение 5-6 минут.

Потом, продолжая взбивать, тонкой струйкой ввести желатин и взбивать еще 4-5 минут.

Полученную массу разложить в пиалы, порционные вазочки или в широкие фужеры и поставить в холодильник на 2-8 часа.

Готовый зефир посыпать любыми измельченными орехами или украсить вынутыми из варенья ягодами клубники, малины или вишни без косточек и подать на десерт к чаю.