

# ЗАЛИВНИЙ ДЕСЕРТ ІЗ ПЕРСИКОМ

Нам знадобиться:

- 400г кисломолочного сиру( 5%)
- 400г сметани(15%)
- 120г цукру чи заміннику(у мене еритрит)
- 10г ванільного цукру
- 1ч.л лимонного соку
- 25г желатину + 70г води
- фрукти по смаку - у мене 150г лохини, 100г банану 150г персиків



Час приготування: **7хв**

КБЖВ на 100г :**К.100 Б.7.5 Ж.5.6**

**В.6 - з замінником**

Вага готової порції: **250г**

Порція

1200ккал – 410г

1300ккал – 425г

1400ккал – 440г

1500ккал – 460г

1700ккал – 500г

**Приготування:**

1. **Заливаємо желатин водою, розмішуємо і лишаємо набухати**
2. **В тарілку вкидаємо сир. Додаємо сметану, ванільний цукор та цукор(або як я замінник), та лимонний сік і перебиваємо в однорідну масу блендером**
3. **Розтоплюємо желатин, вливаємо до сирної маси і швидко розмішуємо вінчиком.**
4. **Додаємо нарізані фрукти чи ягоди - їх беріть по смаку. Гарно перемішуємо і в форму - лишаємо застигати у холодильнику і готово**

**Порада:** додавайте в рецепт фрукти-ягоди, ті що актуальні по сезону. Але враховуйте що вони швидко будуть псуватись, з'їсти потрібно за 2-3 дні

Посилання на відео-приготування: [https://t.me/mil\\_alexh\\_recipes/1192](https://t.me/mil_alexh_recipes/1192)