



8 хв + годину в
холодильнику❄️



КБЖВ на 100г :К 62
Б.7.1 Ж.1.6 В.4.7



вага всієї порції -540г



СИРНО-ПЕРСИКОВИЙ ДЕСЕРТ

Нам знадобиться:

- 50г води+10гжелатину💧
- 150г кисломолочного сиру (5%)
- 150мл. молока
- 150г персику
- 2ст.л заміннику цукру (у мене еритрит)

Приготування:

Залийте желатин водою, лишіть набухати
Закиньте в чашу сир, молоко, замінник цукру і персики, та перебийте блендером в однорідну масу.

Розтопіть набухший желатин, додайте до сирної маси і перемішайте. Залийте в креманки, і лишіть на годину в холодильник

Порція

1200ккал – 250г

1300ккал – 265г

1400ккал – 290г

1500ккал – 320г

1700ккал – 370г

Порада: цей десерт можна готувати із сезонними фруктами - персик, манго, полуниці, банан, ананас і тд. Калорійність буде не дуже сильно відрізнятись

посилання на відео - https://t.me/mil_alexh_recipes/1396