



70хв.



КБЖВ на 100г :К 65
Б.4.9 Ж.3.6 В.3.1



вага всієї порції -600г



СУФЛЕ З РЯЖАНКИ

Нам знадобиться:

- 50г води+10г желатину💧
- 500г ряжанки(у мене 4%)
- 2ст.л какао
- 2ст.л заміннику цукру(у мене еритрит)

Приготування:

Залийте желатин водою, лишіть набухати
Вливаємо ряжанку, додаємо какао і
замінник цукру, та розмішуємо до
однорідності. Розтопіть набухший желатин,
додайте до ряжанки і перемішайте. Залийте
в креманки, і лишіть на годину в
холодильнику

Порція

1200ккал – 330г

1300ккал – 350г

1400ккал – 380г

1500ккал – 420г

1700ккал – 500г

Порада: ряжанку можна замінити на білий йогурт чи кефір

посилання на відео - https://t.me/mil_alexh_recipes/909