

## Низкокалорийный десерт



На 100 грамм:  
Калорийность: **120 ккал.**  
Белки: **5,5 г.**  
Жиры: **8,6 г.**  
Углеводы: **5,0 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/nizkokalorijnyj-desert/>

### **Ингредиенты:**

- йогурт или сметана 10% 800 грамм
- желатин 30 грамм
- фрукты по вкусу: банан мандарины киви груша
- сахарозаменитель по вкусу

### **Приготовление:**

Желатин развести до полного растворения по инструкции.  
Остывший желатин залить в йогурт добавить сахарозаменитель перемешать.  
Залить в форму половину массы.  
Затем выложить слоями фрукты в любом порядке. Оставшуюся жидкость залить в форму.  
Дать застыть в холодильнике.