

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.