



Идеальное ПП с Ириной Собченко



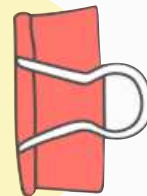


Десерт Маковый

Этот десерт отлично подойдет любителям мака. Супер маковый, при этом легкий и воздушный, низкокалорийный десерт. Он отлично заменит перекус или дополнит лакомства к обеду. Мед лучше использовать цветочный. Гречишный мёд имеет характерный вкус и может сильно выделяться. По желанию мёд можно заменить на сахзам по вашему вкусу. Качество и вкус десерта от этого не пострадают.



Калорийность: 149 ккал/100 г **Б/Ж/У:** 10-8-8
Количество порций/вес: 2/260 г
Время приготовления: 15
Сложность: Просто



Ингредиенты



молоко 2,5% - 120 г
творог 9% - 100 г
желатин - 5 г
мак - 20 г
мед - 1 ч.л. 15 г



Приготовление

- 1 Молоко и мак проварить на умеренном огне 10 минут
- 2 Снять с огня, добавить мёд и перемешать, для быстрого растворения мёда можно использовать блендер.
- 3 Пока молоко не остыло — добавляем желатин и тщательно перемешиваем, чтобы не образовались комочки.
- 4 Последним шагом добавляем творог и пробиваем всю массу блендером до однородности.
- 5 Переливаем заготовку десерта в форму или креманку и отправляем в холодильник.
- 6 Через 40 минут десерт застынет и будет готов к употреблению.

Перед едой дадим десерту отдохнуть при комнатной температуре ~10 минут, так он откроет все вкусы.