



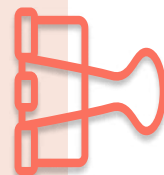
# Клубнично-йогуртовый мусс

## И СПОСОБЫ ПОДАЧИ

Что делать летом с излишками клубники? Да, выпадает некоторым такое счастье! И мне досталось от друзей 5 литров отборной, спелой, сладкой! Сколько могла - съела, а из остальной пришлось придумывать десерты, да чтобы не простые, а вкусные. И не просто вкусные, а низкокалорийные! Я с задачей справилась, благо, что ингредиентов нужно не много, да и сами рецепты легкие и быстрые, как мы с вами любим. Ну а если этот рецепт попался вам не в сезон, делайте то же самое из замороженной.

## Ингредиенты

клубника - спелая, сладкая (около 300 гр.)  
йогурт домашний 2,5% - 300 гр.  
желатин - 20 гр.  
молоко 2,5% - 50 гр.  
вода холодная - 120 гр.  
пребиосвит фитнес - 2-3 м.л. или по вкусу  
(около 3 гр.)



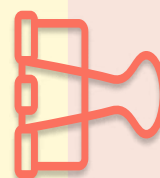
Калорийность: 46 ккал/100 гр.

Б/Ж/У: 4-1-5

Количество порций/вес: 8/780 гр.

Время приготовления: 10 минут (без застывания)

Сложность: не сложно



## Приготовление

- 1** Заливаем желатин прохладной водой в пропорции 1:6. Я использую быстрорастворимый желатин Волшебное дерево, которому для набухания нужно максимум 5 минут
- 2** В это время взбиваем-перемешиваем в блендере клубнику, йогурт и сахарозаменитель (у меня Пребиосвит, вы можете использовать любой, только количество определяйте на свой вкус)
- 3** Молоко выливаем в небольшой сотейник, доводим до кипения и снимаем с плиты
- 4** Пока молоко нагревается, ставим набухший желатин в микроволновку, включаем и считаем до 12. Как показывает практика, этого времени хватает, чтобы масса растаяла и нагрелась, но не закипела.
- 5** Быстро вливаем желатин в молоко, интенсивно перемешиваем до полного растворения и вливаем в ягодное пюре.
- 6** Тщательно перемешиваем и разливаем по красивым формам.

Подойдут силиконовые формы для кексов, бокалы под мартини, специальные формы для яйца-пашот, небольшие прозрачные салатники.

Убираем в холодильник на несколько часов до застывания. При подаче можно украсить любыми свежими ягодами, каплей йогурта, или полить ягодным пюре.



Приобрести сборник