

Доброе утро! ☀

А у нас для вас Новый диетический рецепт в стаканчике «Панакота»
На 6 порций по 150 гр. КБЖУ на 100 гр.: 43/2/0,5/7 В одной порции ~65

ккал 📌 Ингредиенты сливочного слоя: – 600 мл. вишневого йогурта ;
– 20 г. желатина ;
– 120 мл. молока ;

📌 Ингредиенты для вишневого слоя: – 180 г. Вишни замороженной ;
– 150 мл. воды;
– 2 г. (0,5 ч. ложки) агар-агара;
– подсластитель

Готовим сливочный слой: Заранее подготовить 6 шт. пластиковых
креманок по 150 мл.

Залить желатин (20 г.) холодным молоком (120 мл.). Дождаться пока
желатин набухнет (примерно 30 минут). В отдельной чаше подготовить
натуральный йогурт. Выложить набухший желатин в сотейник и поставить
на медленный огонь. Хорошо растворить желатин, помешивая, но не
доводя до кипения. Влить растворившийся желатин в йогуртовую массу
Разлить на 6 форм примерно по 100 мл в каждую. Убрать в холодильник
до полного застывания (не менее 2х часов). Готовим вишневый слой:
Агар-агар (3 г.) залить 150 мл кипятка и оставить на 10 минут.
Поместить замороженную вишню (180 г.) в сотейник. Разморозить на
среднем огне. Поместить в блендер и хорошо размельчить (до состояния
пюре).

Пюре из клубники переложить в сотейник, добавить подсластитель (10
г.) и довести до кипения. Затем добавить, заранее подготовленный
агар-агар и кипятить еще 1 минуту. Остудить 5 минут и залить сверху
на уже застывшую йогуртовую смесь.

Убрать в холодильник до полного застывания. Декорировать по желанию.