

detkityumen.ru

Молочный десерт вместо мороженого

Молочный диетический десерт готовится быстро и просто, а получается настоящее лакомство для детей и взрослых. Это вкусное и, главное, натуральное молочное суфле, которое можно подавать не только как десерт: очень вкусно добавлять пару ложек такого суфле в чашку с кофе — получается почти кофе-гляссе.

Ингредиенты:

- кефир (или ряженка) — 0,5 л
- нежирная сметана — 1/3 стакана
- сахар — 1/4 — 1/2 стакана
- желатин — 1 ст. л.
- ванильный сахар — 0,5 пакетика

Приготовление: желатин замачиваем в небольшом количестве воды, а после набухания нагреваем при постоянном помешивании до высокой температуры, но не кипятим. Затем ставим его остудиться. Соединяем кефир, сметану, сахар (обычный и ванильный) и взбиваем их миксером около 3 минут. Не прекращая взбивать, вливаем в молочную массу остывший желатин и продолжаем взбивать еще 3 минуты. Сразу разливаем получившуюся массу в бокалы, вазочки или формочки и ставим их в холодильник до застывания (обычно на 2-4 часа).

Готовый десерт потом можно украсить на свое усмотрение ягодами, орехами, тертым шоколадом и подавать на десерт к столу. Также можно чуть уменьшить количество кефира и добавить любой натуральный ягодный сок, не изменяя общее количество жидкости. Тогда получится ягодно-молочное суфле.

Из совсем обычных продуктов получается настоящая вкуснятина. В первый раз лучше добавить 0,5 стакана сахара, чтобы оценить вкус такого десерта — он не будет слишком сладким. Если добавить 1/3 стакана сахара — получается нежный сладковатый вкус, который действительно напоминает вкус пломбира или крем-брюле в зависимости от того, используете вы кефир (пломбир) или ряженку (крем-брюле).

Удивительно: при добавлении в кофе суфле продолжает вести себя, как мороженое, хотя входящий в него кефир должен сворачиваться и образовывать хлопья. Этого не происходит. И только допивая кофе на дне чашки обнаруживается совсем небольшое количество свернувшегося десерта.

Рецепт хорош, конечно, для детей, которые не любят полезные молочные продукты. Чистого времени на приготовление уходит совсем немного — не больше 10 минут, зато как приятно порадовать своих близких!

по материалам группы [Зайка Развивайка](#)

Адрес на сайте «Детки!» detkiyumen.ru/biblio/category135/category141/3799/