

detkityumen.ru

## Десерт из яблочного пюре



Где готовим?

Плита

Ингредиенты:

250 гр. яблочного пюре

10 гр. желатина

по желанию: любые ягоды для украшения и немного корицы

Приготовление:

Этот рецепт я решила сделать когда пришлось сесть на диету, исключающую сладкое и мучное((( вообще я не сладкоежка, но когда нельзя начинает очень сильно хотеться, я думаю многим знакомо это чувство) Вот и искала что бы такого сделать что было не сладкое - сладкое, вот что из этого получилось...

Сразу скажу что я использовала домашнее яблочное пюре, оно кисловатое, но в оригинальном рецепте найденном в ЖЖ (к сожалению ссылку потеряла) девушка использовала яблочное пюре из детского питания.

Делается просто элементарно:

Шаг 1: 10 гр. желатина заливаем примерно 50 гр холодной кипяченой воды и ставим в холодильник для набухания (время читайте на инструкции к желатину).

Шаг 2: Желатин выкладываем в кастрюльку, туда же выкладываем пюре и на небольшом огне разогреваем до тех пор пока желатин не растворится, затем дает остить и взбиваем миксером в течении 5-10 минут, в рецепте было написано "до мягких пиков", у меня особых пиков не получилось видимо потому что я положила больше пюре, но взбивание сделало яблочно-желатиновую массу пышнее)

Шаг 3: Выкладываем в форму и ставим в холодильник. Я на дно силиконовой формы выложила немного ягод брусники что сделало десерт кисленьkim. Сахар я не добавляла. В процессе подогрева смеси добавила немного корицы для аромата.

Форму я взяла большую, на это количество десерта нужно брать меньших размеров, как вариант сразу выложить порционно в креманки.

А если заменить желатин на агар-агар, то от этого десерта будет сплошная польза)

Приятного аппетита, и никакая диета нам не страшна!)

18.03.2014

Tume\_nochka

Адрес на сайте «Детки!» [detkityumen.ru/recipe/61/](http://detkityumen.ru/recipe/61/)