Placek jogurtowo-cytrynowy

Placek jogurtowo-cytrynowy zawdzięcza cudowny smak sokowi z cytryny, skórce otartej z cytryny i beztłuszczowemu jogurtowi. Dzięki użyciu słodziku, chudej bitej śmietany w spreju i spodu z krakersów razowych jest to bardzo lekki deser.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 minut

LICZBA PORCJI:

8

SKŁADNIKI:

4 łyżeczki żelatyny
1/4 szklanki zimnej wody
słodzik w ilości odpowiadającej 70 g cukru
1/3 szklanki soku z cytryny
340 g jogurtu beztłuszczowego
1 łyżeczka skórki otartej z cytryny
225 g bitej śmietany
spód z pokruszonych krakersów razowych

PRZYGOTOWANIE:

1) Wlać wodę do szklanki, wsypać żelatynę. Odstawić na 1

minutę. Wstawić do kuchenki mikrofalowej na 20 sekund. Dodać słodzik, sok z cytryny, jogurt i skórkę z cytryny. Wymieszać. Połączyć z bitą śmietaną i rozprowadzić na cieście.

2) Wstawić ciasto na noc do lodówki.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 226 kcal, 6 g tłuszczów (w tym 4 g NKT), 1 mg cholesterolu, 130 mg sodu, 33 g węglowodanów, śladowe ilości błonnika, 7 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock