



**Выход: 6 шт. / 2 порции / 216 г**

**КБЖУ на 1 шт.: 87/6/3,6/7,6.**

**КБЖУ на 1 порцию: 260/17,9/10,8/22,7.**

**КБЖУ на 100 г: 241/16,6/10/21.**

# Шоколадные кексы с творожными шариками

---

Любите выпечку на завтрак? Вам понравится!

---

## Ингредиенты

### Шарики:

- 5%-ный творог из брикета — 100 г
- Рисовая мука — 25 г
- Кокосовая стружка — 5 г
- Желток — 1 шт.
- Ванилин, сахарозаменитель — по вкусу

### Заливка:

- Рисовая мука — 25 г
- Какао — 7 г
- Белки — 2 шт.
- Желток — 1 шт.
- Сахарозаменитель — по вкусу

## Приготовление

1. Смешать ингредиенты для шариков, слепить 6 штук и выложить в формы для кексов.
2. Для заливки взбить 1 белок, добавить остальные ингредиенты и перемешать.
3. Добавить 2-й белок и, аккуратно перемешав, залить шарики.
4. Выпекать кексы в разогретой до 180 °С духовке 15 минут. По желанию можно украсить шоколадом и орешками.



### Советы:

*Если у вас нет формочек для маленьких кексов, можно взять одну побольше и испечь как пирог, но время приготовления увеличится.*





**Выход: 1 порция / 210 г**

**КБЖУ на 1 порцию: 143/21,6/1,6/10,5.**

**КБЖУ на 100 г: 68/10,3/0,7/5.**

## Шоколадный мусс

---

Этот мусс — спасение для всех стройнеющих сладкоежек.

---

### Ингредиенты

- 0,1%-ный мягкий творог — 170 г
- 1,5%-ное молоко — 30 мл
- Какао — 7 г
- Быстрорастворимый желатин — 5 г
- Сахарозаменитель — по вкусу

### Приготовление

1. Желатин развести в молоке, после набухания добавить сахарозаменитель.
2. Подогреть желатин на плите, постоянно помешивая, до полного растворения (не кипятить).
3. Влить желатиновую смесь к творогу, добавить какао, перемешать блендером, перелить в стакан, бокал или красивую форму.
4. Убрать в холодильник до застывания.







**Выход: 2 порции / 304 г**

**КБЖУ на 1 порцию: 277/26,7/13,9/11,7.**

**КБЖУ на 100 г: 185/17,8/9,2/7,8.**

## Рыба с овощами

Сочно, вкусно и сразу с овощами. Овощи можно добавить свои любимые.

### Ингредиенты

- Рыба — 270 г (в рецепте стейк форели, но можно любую рыбу)
- Картофель — 100 г
- Морковь — 40 г
- Лук — 40 г
- Оливковое масло — 3 г
- Сок и долька лимона — по вкусу
- Соль, прованские травы — по вкусу

### Приготовление

1. Рыбу посолить с обеих сторон.
2. Мелко нарезать картофель, перец, морковь, посолить, добавить масло, прованские травы и перемешать.
3. Сделать лодочку из пергаменты — сложить гармошкой и скрепить по краям.
4. Выложить рыбу и овощи в лодочку, сбрызнуть лимонным соком и положить на рыбу дольку лимона.
5. Запекать в разогретой до 200 °С духовке 30–45 минут (в зависимости от овощей). На рыбе время приготовления не отразилось, т.к. она запекалась в собственном соку и получилась сочной.



### Советы:

*Рыбу можно так же приготовить в фольге или рукаве.  
Можно подать к рыбе салат из свежих овощей.*