

Творожный десерт без выпечки

Творожный десерт получается нежным, воздушным и в меру сладким, с лёгкой сливочной ноткой. Текстура остаётся мягкой и тающей, без плотности выпечки. Свежесть творога хорошо сочетается со сладостью ягод или фруктов в составе. Благодаря лёгкой основе десерт ощущается совсем не тяжёлым после еды.

Порций: 4 порции

Подготовка: 20 мин

Всего: 20 мин

Состав творожного десерта (на 4 порции)

☐ Творог нежирный	300 г	☐ Вода для желатина	30 мл
☐ Йогурт натуральный	100 г	☐ Ягоды свежие или замороженные	200 г
☐ Мёд	40 г	☐ Ванилин	1 г
☐ Желатин	8 г		

Как приготовить творожный десерт

1. Замочите желатин в холодной воде на 10 минут до набухания.
2. Взбейте творог, йогурт и мёд блендером до однородной кремовой массы.
3. Растопите набухший желатин на водяной бане, не доводя до кипения.
4. Влейте желатин в творожную массу тонкой струйкой, постоянно помешивая.
5. Добавьте ванилин и ещё раз перемешайте крем.
6. Разложите половину ягод по дну стаканов или формочек.
7. Выложите творожный крем поверх ягод и разровняйте.
8. Украсьте десерт оставшимися ягодами сверху.
9. Уберите десерт в холодильник на 2-3 часа до застывания.

Как подавать творожный десерт

Подавайте творожный десерт охлаждённым, сразу из холодильника. Он отлично подходит как лёгкий завтрак или десерт после ужина. Десерт хорошо сочетается с мятой, орехами или дополнительной ложкой мёда. При подаче можно украсить его свежими ягодами для яркости.

Для людей с хроническими заболеваниями

Панкреатит

Используйте нежирный творог и уменьшите количество мёда

Диабет

Замените мёд на заменитель сахара и выбирайте несладкие ягоды

Гипертония

Не добавляйте соль и используйте минимум подсластителя

Цистит

Ограничьте количество кислых ягод, чтобы не раздражать мочевой пузырь

Гастрит

Выбирайте сладкие ягоды и уменьшите количество мёда

Частые вопросы при приготовлении творожного десерта

Сколько времени нужно, чтобы десерт застыл?

Десерту нужно застывать в холодильнике не менее 2-3 часов. Лучше всего оставить его на ночь, чтобы текстура получилась плотнее. Благодаря этому крем держит форму при подаче.

Можно ли заменить желатин на агар-агар?

Можно, однако агар-агар застывает быстрее и требует кипячения. Его нужно довести до кипения, а затем сразу вмешать в творожную массу.

Почему десерт получился жидким?

Скорее всего, желатин не полностью растворился или его было недостаточно. Поэтому важно точно соблюдать пропорции и хорошо прогревать желатин на водяной бане.

Какие ягоды лучше использовать для десерта?

Подойдут любые ягоды по вкусу – клубника, малина, черника или смородина. Замороженные ягоды работают так же хорошо, как и свежие, если их заранее разморозить.

Сколько можно хранить готовый десерт?

Храните десерт в холодильнике не более трёх суток под крышкой или плёнкой. Дольше хранить его не стоит, так как творожная основа быстро теряет свежесть.

Можно ли заморозить творожный десерт?

Заморозить можно, однако после разморозки текстура станет менее нежной. Лучше готовить десерт небольшими порциями непосредственно перед подачей.

Чем ещё можно дополнить этот десерт?

Помимо ягод подойдут орехи, кусочки шоколада или гранола для хруста. Такие добавки делают десерт более интересным по текстуре.