

Йогуртовый десерт

Десерт из йогурта — это прохладная свежесть и мягкая молочная кислинка. Ягодный слой добавляет яркую кислоту, а ваниль и цедра округляют вкус. При этом сладость сдержанная, без приторности. Корица в хрустящей крошке звучит тёплой пряной нотой. Интереснее всего здесь контраст текстур. Йогурт нежный и кремовый, соус густой и обволакивающий, а овсяная крошка даёт настоящий хруст. Благодаря этому ложка каждый раз приносит что-то новое. Наконец, десерт освежает и не оставляет тяжести.

Порций: 6 порций по 185 г

Подготовка: 15 мин

Готовка: 10 мин

Всего: 25 мин

Состав десерта из йогурта (на 6 порций по 185 г)

☐ Йогурт греческий 2%	600 г	☐ Крахмал кукурузный	1 ч. ложка
☐ Эритрит для йогурта	40 г	☐ Сок лимонный	1 ч. ложка
☐ Ванильный экстракт	1 ч. ложка	☐ Овсяные хлопья	80 г
☐ Цедра лимона	1 ч. ложка	☐ Орехи грецкие или миндаль	40 г
☐ Ягоды замороженные (малина, черника)	300 г	☐ Мёд	1 ст. ложка
☐ Эритрит для соуса	20 г	☐ Масло кокосовое	1 ч. ложка
		☐ Корица молотая	0,5 ч. ложки

Как приготовить десерт из йогурта

- 1 Смешайте йогурт с эритритом, ванильным экстрактом и лимонной цедрой. Уберите массу в холодильник.
- 2 Прогрейте ягоды с эритритом и лимонным соком на среднем огне 5 минут.
- 3 Разведите крахмал ложкой холодной воды, влейте в ягоды и проварите минуту. Затем остудите соус полностью.
- 4 Обжарьте овсяные хлопья с рублеными орехами, корицей, мёдом и кокосовым маслом. Держите на сухой сковороде 5-7 минут, постоянно помешивая.
- 5 Разложите крошку на пергаменте и дайте остыть. Хрустящей она становится только после полного остывания.
- 6 Выложите в стаканы первый слой йогурта, затем ложку ягодного соуса.
- 7 Повторите слои, чередуя йогурт, соус и хрустящую крошку. Оставьте немного крошки для подачи.
- 8 Уберите стаканы в холодильник на 20 минут, чтобы слои схватились.

Как подавать десерт из йогурта

Подавайте десерт из йогурта охлаждённым, но не ледяным. Достаньте стаканы за 5-10 минут до стола: так вкус раскроется полнее. Хрустящую крошку насыпайте в последний момент, иначе она размокнет. Это лёгкий финал ужина или самостоятельный перекус во второй половине дня. Кроме того, он отлично работает как завтрак в выходной. Подавайте его с кофе, зелёным чаем или ягодным морсом. Положите сверху несколько свежих ягод и листик мяты.

Для людей с хроническими заболеваниями

Панкреатит

Уберите орехи и кокосовое масло, хлопья не обжаривайте, а подсушите, кислые ягоды замените на банан или грушу

Диабет

Замените мёд в хрустящем слое на эритрит, возьмите несладкие ягоды и уберите крахмал из соуса

Гастрит

Уберите лимонную цедру и сок, ягоды протрите через сито, орехи измельчите в мелкую крошку

Цистит

Исключите смородину, клюкву и цитрусовую цедру, оставьте только чернику

Гипертония

Выбирайте йогурт без добавленного натрия, проверьте состав на этикетке

Частые вопросы при приготовлении десерта из йогурта

Какой йогурт лучше взять для десерта?

Берите густой греческий йогурт без добавок, жирностью от 2%. Он держит форму в стакане и даёт вдвое больше белка, чем питьевой. Обычный йогурт тоже подойдёт, однако слои получатся более жидкими. В этом случае откиньте его на марлю и дайте стечь пару часов.

Почему слои десерта смешались?

Скорее всего, ягодный соус выкладывали тёплым. Горячая жидкость разжижает йогурт, и граница между слоями исчезает. Поэтому остужайте соус до комнатной температуры, а лучше до холодного. Кроме того, выкладывайте его ложкой аккуратно по центру, а не растекающейся струей.

Как сделать йогуртовый слой гуще?

Проще всего отвесить йогурт: выложите его на марлю в дуршлаг и оставьте в холодильнике на 2-3 часа. Лишняя сыворотка стечёт, и масса станет плотной, почти как крем. Кроме того,

густоты добавит ложка мягкого творога. Крахмал в йогурт добавлять не нужно — он работает только при нагреве.

Чем заменить мёд в хрустящем слое?

Подойдёт сироп топинамбура, кленовый сироп или финиковая паста в том же количестве. Для варианта без сахара возьмите 15 г эритрита и чайную ложку воды. Однако учтите: без липкого сиропа хлопья не собьются в комочки. Поэтому крошка выйдет более рассыпчатой.

Можно ли собрать десерт заранее?

Да, йогуртовый и ягодный слои спокойно стоят в стаканах до суток. Однако хрустящую крошку добавляйте только перед подачей. Через пару часов в холодильнике она размокнет и потеряет весь смысл. Храните её отдельно в закрытой банке при комнатной температуре.

Сколько хранится десерт из йогурта?

В холодильнике под плёнкой собранный десерт хранится до двух суток. Ягодный соус отдельно стоит пять дней, а хрустящая крошка — до двух недель в сухой банке. Не оставляйте стаканы открытыми: йогурт быстро впитывает посторонние запахи. Дольше двух дней держать его не стоит, потому что ягоды дают много сока.

Можно ли заморозить йогуртовый десерт?

Как десерт в стакане — нет, после разморозки йогурт отсечёт воду. Однако из этой же массы выходит отличное замороженное лакомство. Разлейте йогурт с ягодами по формочкам для мороженого и уберите в морозилку на 4 часа. Крошку в таком варианте добавляйте сверху перед едой.

Нужно ли разогревать десерт из йогурта?

Нет, его подают только холодным. При нагреве йогурт сворачивается и расслаивается. Однако из холодильника вкус раскрывается неполно, поэтому достаньте стаканы за 5-10 минут до подачи.

Что ещё можно приготовить из этих слоёв?

Йогуртовая основа отлично работает как крем для ягодного торта без выпечки. Кроме того, соус подходит к сырникам, овсянке и творогу на завтрак. А хрустящую крошку используйте как домашнюю гранолу: залейте её молоком или посыпьте ею запечённые яблоки.