

Хранене за здраве

Лимонов мус

Брой калории в една порция: 106{mosimage}

Продукти за 4 порции:

- 2 лимона
- 3 белтъка
- половин кофичка кисело мляко (250 гр.)
- 4 гр. желатин
- 50 гр. пудра захар
- щипка сол

Приготвяне:

Накиснете желатина в студена вода (ако е на листчета)

Измийте лимоните и настържете кората им. Изстискайте сока (около 50 мл)

Смесете киселото мляко, кората и сока от лимоните.

Подсушете листчетата желатин с книжна салфетка и ги стопете на много слаб огън в 2 с. л. вода.

Прибавете ги към сместа от кисело мляко и лимон, бъркайки енергично.

Започнете да разбивате белтъците на сняг, като прибавяте щипката сол. Когато започнат да стават на пяна, добавяйте постепенно захарта до твърд сняг.

Смесете много деликатно киселото мляко и белтъците с помощта на дървена шпатула.

Излейте получената смес в 4 индивидуални купички и я оставете да се стегне поне 3 часа в хладилника.

Бележка:

Ако захарта се замести с изкуствен подсладител, броят на калориите може да се сведе до 58.