

Брой калории в една порция: 180. Протеини 8 гр., мазнини 2 гр., въглехидрати 30 гр.

Продукти за 8 порции 24 бишкоти 1 компот от праскови или друг плод 1 кофичка и половина кисело мляко с 1,5% масленост Кората на един лимон 20 гр. желатин. ♦♦ **Приготвяне:** Кръгла купа или форма за Шарлота или голяма кексова форма или дълбока тавичка. Формата за тортата се тапицира /дъното и стените/ с намокрените в сока от компот бишкоти. Плодовете от компота се смесват с киселото мляко и настърганата кора от лимона. Желатинът се накисва във вода и се залива с 2 лъжици затоплен сок от компота. Така разтопеният желатин се смесва с киселото мляко с плодове. Изсипвате във формата. Покривате дъното с останалите бишкоти и оставяте да престои в хладилника 12 часа. Преди да сервирате изваждате от формата като обърнете формата върху голяма чиния. За да се извади лесно тортата, минете с дълъг остър нож по стените от вътрешната страна на стените на формата преди да я обърнете. ♦♦ **Забележка:** ♦ Този сладкиш е много лек и балансиран, богат на калций, много подходящ за следобедна закуска на деца и възрастни хора.