|  |  |
| --- | --- |
| **Ингредиенты:**  200 мл кефира (желательно обезжиренного)  40 г малины  60 г банана  6 г желатина Сахар (сахарозаменитель) по вкусу | **Способ приготовление:**  В одном стакане замочить 2 г желатина в 12 г воды, в другом -- 4 г желатина в 24 г воды на 15-20 минут. В микроволновке растопить набухший желатин. Для этого достаточно 10-20 секунд на максимальной мощности.  В ёмкость налить половину кефира (100 мл), добавить туда ягоды и сахарозаменитель (я использовала 3-4 пакетика ФитПарад), если используете сахар - пробуйте на вкус. Кефир и ягоды пюрировать блендером, добавить наши 4 г желатина. Залить первым слоем и для более быстрого застывания поместить в морозильник.  В оставшиеся 100 мл кефира добавить банан и сахарозаменитель (1 пакетик ФитПарада) и 2 г расплавленного в микроволновке желатина. Всё это пюрировать блендером и залить вторым слоем на уже схватившийся ягодный. Поставить для застывания в холодильник. Слои чередовать.. |

