|  |  |
| --- | --- |
| **Ингредиенты:**200 мл кефира (желательно обезжиренного)40 г малины60 г банана6 г желатинаСахар (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..   |

