

Φρουι-Ζελέ με Τιαούρτι

ΥΛΙΚΑ

- 2x200 gr γιαούρτι (στραγγ.) 2 %
- 580 gr φράουλες - ωμές καθαρισμένες
- 100 gr ζάχαρη
- 4 φακελάκια φρουι-ζελέ φράουλας
(400 gr σκόνη)
- 4 ποτήρια νερό (1 Kgr)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αιαλούμε το ζελέ σε ζεματιστό νερό . Το βάζουμε στο ψυγείο έως να αρχίσει να πήζει. Έπειτα το αδειάζουμε στο μπλέντερ, όπου χτυπάμε επί 4 λεπτά όλα τα υλικά μαζί (δυνατή ταχύτητα).

Τοποθετούμε το μείγμα σε φόρμα, την οποία έχουμε "βρέξει" προηγουμένως με νερό. Αφήνουμε το μείγμα για 24 ώρες στο ψυγείο για να στερεοποιηθεί.

Προκειμένου να το μεταφέρουμε σε πιατέλα βουτάμε την φόρμα για μερικά δευτερόλεπτα σε ζεματιστό νερό. Τοποθετούμε ανάποδα μια μεγάλη πιατέλα και αναποδόγυρίζουμε. Το αφήνουμε ακόμη 1-2 ώρες στο ψυγείο.

ΑΝΑΛΥΣΗ ΘΡΕΠΤΙΚΗΣ ΑΞΙΑΣ ανά 100 gr αναλώσιμου προϊόντος (Nutritional Value)

- Ενέργεια (Kcal/ 100 gr) **115,77**
- Πρωτεΐνες (%) **3,6**
- Λίπη (%) **0,5**
- Υδατάνθρακες (%) **24,3**
- Μονο/Δισακχαρίτες (%) **19,21**
- Υγρασία (%) **71,4**