

Ешь и худей без усилий!

## Нежнейший сливочный десерт из тыквы



<http://poleznogotovim.ru/>

## Ешь и худей без усилий!

Десерт из тыквы – вкусное и полезное низкокалорийное лакомство, которое оценят не только худеющие, но и почитатели этого ценного и доступного продукта - тыквы.

Для приготовления десерта нужно использовать тыкву сладких сортов с ярко выраженным тыквенным вкусом и ярким цветом – тогда получится шикарный десерт, который понравится даже тем, кто не жалует тыкву своим вниманием.

Это очередная вкусняшка из серии «Ешь и худей!»

### Ингредиенты:

- тыква – 500 г.
- сливки (15-20%) – 100 мл
- желатин – 1 ст.л.
- сахар – 2 ст.л. или по вкусу
- корица – 0,5 ч.л.
- ванилин

### Приготовление:

- Заливаем желатин холодной водой - не более 100 мл, перемешиваем и оставляем для набухания.
- Чистим и режем тыкву на кубики, складываем в кастрюлю, добавляем немного воды – около 50 мл, накрываем крышкой и ставим тыкву на огонь. Периодически ее перемешиваем. Тушим до готовности, обычно не более 5 минут. После оставляем остывать.

## Ешь и худей без усилий!

Тыква не должна плавать в воде или сиропе, но если так получилось, то лучше слить лишнюю воду.

- Набухший желатин ставим на маленький огонь и, постоянно перемешивая, доводим его до полного растворения, но не кипятим! Ставим остывать. Бывает, что желатин не только остыл, но и застыл – тогда его нужно вновь поставить на огонь и он быстро станет жидким.
- В остывшую или теплую тыкву добавляем сахар по вкусу, корицу (ее можно побольше – она здесь очень важна!), ванилин и пюрируем ее с помощью блендера.



- Вливаем в тыквенное пюре сливки и желатин, хорошо перемешиваем, лучше тоже с помощью блендера, и пробуем на вкус. На этом этапе можно его подкорректировать, добавив сахар или корицу.

[Ешь и худей без усилий!](#)



- Разливаем тыквенно-сливочную массу по формочкам и ставим их в холодильник до застывания. Обычно через 1,5-2 часа десерт из тыквы бывает готов.



## [Ешь и худей без усилий!](#)

Получается восхитительно нежный, с приятным тыквенным вкусом и ароматом ванили и корицы десерт. Сливки здесь желательны пожирнее – они наделяют десерт сливочным вкусом, десерт немного даже напоминает мороженое. Нежирные сливки не дают такого сливочного эффекта.

Если вы любитель диетических десертов, то вам будет интересен самый популярный на этом блоге рецепт [«Вкусный молочный десерт вместо пломбира»](#) - он очень напоминает мороженое, имеет простой и полезный состав.

А если вы почитатель тыквы, то ["Вкусное повидло из тыквы за 5 минут"](#) вам точно понравится.

Приятного аппетита и будьте здоровы! Оставляйте свои комментарии – обратная связь очень важна!

С уважением, [Лена Радова](#)