

# Как худеть на киселях?



# Пройти бесплатный курс в мобильном приложении

<https://hudeem-online.com/app>



## Кисель “С кислинкой”

10 Ккал/100 г

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



- Вишня 150 г
- Клюква 150 г
- Подсластитель по вкусу
- Вода 1 л
- Пектин 10 г

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Ягоды помыть и выложить в кастрюлю. Залить ягоды свежей фильтрованной водой.
2. Довести до кипения и варить ягоды 15 минут.
3. В ягодный отвар добавьте подсластитель по вкусу. После всыпать пектин, перемешать до полного растворения и варить 5-6 минут до загустения киселя.
4. Можно процедить ягоды.



## Кисель из замороженных ягод “Вкусная классика”

10 Ккал/100 г

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



- Клубника 100 г
- Малина 100 г
- Вишня 100 г
- Подсластитель 100 г
- Вода 1 л
- Агар-агар 8 г

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Ягоды, не размораживая, выложить в кастрюлю и залить водой.
2. Довести до кипения и проварить 10-15 минут.
3. Добавить сахзам по вкусу.
4. Ягодный отвар охладить до теплого состояния и всыпать агар-агар.
5. Перемешать и варить кисель 4-5 минут.



## Клубнично-молочный кисель “Романтический”

*20 Ккал/100 г*

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



- Молоко казеиновое 250 мл
- Клубника 250 г
- Подсластитель 1 ст.л
- Псиллиум 1,5-2 ст.л

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Клубнику помыть и засыпать половиной подсластителя.
2. Псиллиум залить казеиновым молоком, добавить оставшийся сахзам, немного подогреть - на плите или в СВЧ.
3. Клубнику с сахзамом взбить в блендере.
4. В горячее молоко добавить клубничное пюре. Постоянно помешивать кисель.
5. Готовый кисель остудить и разлить по стаканам.





## **Кисель с псиллиумом «Пинотаж»**

*15 Ккал/100 г*



## **Молочно-рисовый кисель в индийском стиле “Редкая птица на берегу Брахмапутры”**

*30 Ккал/100 г*



## **Кисель “Летний глинтвейн”**

*15 Ккал/100 г*

**Эти и другие рецепты для похудения вы  
можете найти в нашей базе рецептов!**

**[Получить доступ к базе рецептов:](#)**

более 500 рецептов по метаболическому принципу. Регулярные  
обновления!

**Узнать подробности о программах Сергея Обложко  
и записаться вы можете по ссылке:**

<http://hudeem-online.com/program>

