



## Γιαουρτογλυκό ψυγείου με βερίκοκα

Μερίδες: 10-12, Χρόνος προετοιμασίας: 30', Χρόνος αναμονής: 4-6 ώρες

### Υλικά για την κρέμα γιαουρτιού

- 1 κιλό γιαούρτι στραγγιστό 2% λιπαρά
- 100 γρ. μέλι
- 5 φύλλα ζελατίνης των 2,5 γραμμαρίων (σύνολο 12,5 γρ. ζελατίνης)
- 50 ml νερό

### Υπόλοιπα Υλικά

- 1 συσκευασία **Fitness Protein** (Βρώμη & Μέλι)
- 12 βερίκοκα
- 30 γρ. βούτυρο αγελαδινό
- 100 γρ. καστανή ζάχαρη
- 30 ml νερό

### Εκτέλεση

- 1) Ξεκινάμε με τα βερίκοκα. Τα πλένουμε καλά, βγάζουμε το κουκούτσι και κόβουμε το καθένα σε 4 φέτες.
- 2) Βάζουμε το βούτυρο, τη ζάχαρη και το νερό σε ένα πυρίμαχο σκεύος και το βάζουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200oC και αφήνουμε να λιώσει το βούτυρο και η ζάχαρη. Ανακατεύουμε το μείγμα και προσθέτουμε τα βερίκοκα. Αφήνουμε να καραμελώσουν για 15 λεπτά. και αφήνουμε στην άκρη να κρυώσουν τελείως.
- 3) Βάζουμε σε μία φόρμα του κέικ, τραγανές μπουκίτσες βρώμης ολικής άλεσης με μέλι **Fitness Protein**, περίπου το 1/3 της συσκευασίας. Απλώνουμε από πάνω τα βερίκοκα και αφήνουμε στην άκρη.
- 4) Συνεχίζουμε με την κρέμα γιαουρτιού. Βάζουμε τα φύλλα ζελατίνης σε παγωμένο νερό και αφήνουμε για 5 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν τελείως.



5) Βράζουμε τα 50 ml νερό. Στραγγίζουμε καλά τα φύλλα ζελατίνης με τα χέρια και τα ρίχνουμε μέσα στο καυτό νερό. Ανακατεύουμε μέχρι να λιώσει τελείως η ζελατίνη και αφήνουμε στην άκρη να κρυώσει ελαφρώς.

6) Σε ένα μπολ ανακατεύουμε το γιαούρτι με το μέλι και ρίχνουμε την λιωμένη ζελατίνη. Ανακατεύουμε πολύ καλά με μια σπάτουλα ζαχαροπλαστικής και μεταφέρουμε την κρέμα γιαουρτιού στην φόρμα του κέικ.

7) Ρίχνουμε πάνω από την κρέμα γιαουρτιού τις υπόλοιπες μπουκίτσες βρώμης ολικής άλεσης με μέλι **Fitness Protein** και τις πιέζουμε ελαφρώς με το χέρι.

8) Βάζουμε στο ψυγείο το γλυκό και αφήνουμε για 5 με 6 ώρες να παγώσει καλά. Για να το ξεφορμάρουμε, ξεκολλάμε από τα τοιχώματα το γλυκό με ένα μαχαίρι και βουτάμε την φόρμα για 10 δευτερόλεπτα σε καυτό νερό προσέχοντας μην μπει νερό μέσα στο γλυκό μας.

9) Γυρνάμε την φόρμα σε μία πιατέλα και σερβίρουμε.

Το γλυκό μας είναι αυτό που λέμε healthy & light! Αν όμως θέλετε να το ρίξετε έξω καμιά μέρα, μπορείτε να το σερβίρετε με μία σος καραμέλας βουτύρου.