

ПЕРЕКУС

Ананасово-кокосовое мороженое

Ананасово-кокосовое мороженое — десерт. Калорийность: 54.8 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: молочные продукты, фрукты или ягоды.

Время	Порции	Сложность
190 мин	около 500 г	Простая

КБЖУ на 100 г

54,8	0,6	2,4	7,4
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Ананас свежий — 300 г
- [ ] Кокосовое молоко — 150 мл
- [ ] Эритритол — 40 г

Приготовление

01 Измельчить мякоть ананаса блендером в пюре.

02 Добавить кокосовое молоко и эритритол, взбить до однородности.

03 Переложить смесь в контейнер и заморозьте.

04 Перемешивайте вилкой каждые 30 минут в течение 3 часов.

05 Перед подачей оставить на 3–5 минут при комнатной температуре. подавать в креманках.

Соберите рацион в Fit Push

Генератор меню, дневник питания, тренировки и бесплатный курс — в одной системе.
fitpush.ru