

ПЕРЕКУС

Черничное мороженое с йогуртом

Черничное мороженое с йогуртом — десерт. Калорийность: 48.7 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

48,7	2,6	1,4	5,3
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Черника свежая или замороженная — 250 г
- [ ] Лимонный сок — 10 мл
- [ ] Йогурт густой 3 % — 200 г
- [ ] Эритритол — 40 г час

Приготовление

01 Измельчить чернику блендером в пюре.

02 В миске соединить черничное пюре, йогурт, лимонный сок и эритритол до однородности.

03 Переложить смесь в контейнер и заморозьте.

04 Перемешивайте массу вилкой каждые 30 минут в течение 3 часов.

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

Соберите рацион в Fit Push

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