

ПЕРЕКУС

Фисташковая крем-намазка

Фисташковая крем-намазка — десерт. Калорийность: 354.7 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: молочные продукты, орехи и семена.

Время	Порции	Сложность
10 мин	около 250 г	Простая

КБЖУ на 100 г

354,7	13,6	31	5,3
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Фисташки очищенные — 150 г
- [ ] Йогурт густой 3 % — 80 г
- [ ] Эритритол — 20 г

Приготовление

01 Измельчить фисташки в блендере до пастообразной массы.

02 Добавить йогурт и эритритол.

03 Взбить до кремовой текстуры.

04 Переложить в баночку или небольшую миску.

05 Подавать как намазку на тосты или как топпинг для сырников, блинов или фруктов.

Соберите рацион в Fit Push

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