

ПЕРЕКУС

Мороженое матча на молоке

Мороженое матча на молоке — десерт. Калорийность: 79.2 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: молочные продукты.

Время	Порции	Сложность
190 мин	около 500 г	Простая

КБЖУ на 100 г

79,2	3,1	5,4	4,6
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Молоко 2,5 % — 250 мл
- [ ] Матча-порошок — 5 г
- [ ] Сливки 10 % — 150 мл
- [ ] Эритритол — 40 г

Приготовление

01 В небольшой миске растворите порошок матча в 2–3 ст. л. тёплого молока, хорошо размешать венчиком.

02 Добавить остальное молоко, сливки и эритритол, перемешать до однородности.

03 Перелить смесь в контейнер и заморозьте.

04 В течение 3 часов каждые 30 минут перемешивайте массу ложкой. Мороженое готово, когда оно станет плотным и нежным.

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