

ПЕРЕКУС

Шоколадное мороженое на йогурте

Шоколадное мороженое на йогурте — десерт. Калорийность: 79.6 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: молочные продукты.

Время	Порции	Сложность
190 мин	около 500 г	Простая

КБЖУ на 100 г

79,6	5,4	3,8	5,3
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Йогурт густой 3 % — 300 г
- [ ] Эритритол — 40 г
- [ ] Какао-порошок — 30 г
- [ ] Молоко 2,5 % — 100 мл час

Приготовление

01 В миске венчиком смешать йогурт, какао, эритритол и молоко до однородной консистенции.

02 Перелить в контейнер, накрыть крышкой и заморозьте.

03 В течение 3 часов перемешивайте массу каждые 30 минут вилкой или венчиком, чтобы не образовывались кристаллы.

04 Перед подачей оставить при комнатной температуре 5 минут.

05 Подавать в креманках или стаканах.

Соберите рацион в Fit Push

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