

ПЕРЕКУС

Ванильное протеиновое мороженое

Ванильное протеиновое мороженое — десерт. Калорийность: 91.5 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: молочные продукты.

Время	Порции	Сложность
190 мин	около 500 г	Простая

КБЖУ на 100 г

91,5	10,8	2,3	5,6
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Йогурт густой 3 % — 300 г
- [ ] Эритритол — 40 г
- [ ] Ванильный протеин — 50 г
- [ ] Ванильный экстракт — 2 мл

Приготовление

01 В глубокой миске соедините йогурт, протеин, эритритол и ванильный экстракт. взбить венчиком до кремовой массы без комочков.

02 Переложить смесь в контейнер с крышкой и поставить в морозильник.

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

04 Перед подачей оставить мороженое при комнатной температуре на 5 минут, чтобы его было легче набирать ложкой.

Соберите рацион в Fit Push

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