

ПЕРЕКУС

Вишнёво-йогуртовое мороженое

Вишнёво-йогуртовое мороженое — десерт. Калорийность: 54.4 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

54,4	2,4	1,5	7,2
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Вишня без косточек — 250 г
- [ ] Эритритол — 40 г
- [ ] Йогурт густой 3 % — 200 г
- [ ] Ванильный экстракт — 2 мл час

Приготовление

01 Измельчить вишню блендером в пюре.

02 Добавить йогурт, эритритол и ваниль, взбить до кремовой массы.

03 Перелить массу в контейнер и заморозьте.

04 Перемешивайте венчиком каждые 30 минут в течение 3 часов.

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

Соберите рацион в Fit Push

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