



ПЕРЕКУС

## Черничное мороженое с йогуртом

Черничное мороженое с йогуртом — десерт. Калорийность: 48.7 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: молочные продукты, фрукты или ягоды.

|                  |                       |                      |
|------------------|-----------------------|----------------------|
| Время<br>190 мин | Порции<br>около 500 г | Сложность<br>Простая |
|------------------|-----------------------|----------------------|

### КБЖУ на 100 г

|              |                 |                |                    |
|--------------|-----------------|----------------|--------------------|
| 48,7<br>Ккал | 2,6<br>Белки, г | 1,4<br>Жиры, г | 5,3<br>Углеводы, г |
|--------------|-----------------|----------------|--------------------|

## Ингредиенты

- ☐ Черника свежая или замороженная — 250 г
- ☐ Лимонный сок — 10 мл
- ☐ Йогурт густой 3 % — 200 г
- ☐ Эритритол — 40 г час

## Приготовление

- 01 Измельчить чернику блендером в пюре.
- 02 В миске соединить черничное пюре, йогурт, лимонный сок и эритритол до однородности.
- 03 Переложить смесь в контейнер и заморозьте.
- 04 Перемешивайте массу вилкой каждые 30 минут в течение 3 часов.
- 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](https://fitpush.ru)