



ПЕРЕКУС

Фисташковая крем-намазка

Фисташковая крем-намазка — десерт. Калорийность: 354.7 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: молочные продукты, орехи и семена.

Время 10 мин	Порции около 250 г	Сложность Простая
-----------------	-----------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

354,7 Ккал	13,6 Белки, г	31 Жиры, г	5,3 Углеводы, г
---------------	------------------	---------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Фисташки очищенные — 150 г
- ☐ Йогурт густой 3 % — 80 г
- ☐ Эритритол — 20 г

Приготовление

- 01 Измельчить фисташки в блендере до пастообразной массы.
- 02 Добавить йогурт и эритритол.
- 03 Взбить до кремовой текстуры.
- 04 Переложить в баночку или небольшую миску.
- 05 Подавать как намазку на тосты или как топпинг для сырников, блинов или фруктов.

Соберите рацион в Fit
Push

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