



ПЕРЕКУС

Лимонный йогуртовый крем

Лимонный йогуртовый крем — десерт. Калорийность: 107.8 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: молочные продукты, фрукты или ягоды.

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

КБЖУ на 100 г

107,8 Ккал	4,2 Белки, г	7,9 Жиры, г	4,9 Углеводы, г
---------------	-----------------	----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Греческий йогурт 10 % — 200 г
- ☐ Эритритол — 30 г
- ☐ Лимонный сок — 20 мл
- ☐ Цедра лимона — 3 г (со свежего лимона, мелко натёртая, без белого слоя)

Приготовление

- 01 Соединить йогурт, эритритол и лимонный сок до кремовой консистенции.
- 02 Добавить цедру и перемешать.
- 03 Переложить массу в креманки и разровнять поверхность.
- 04 Использовать сразу или охладить 30 минут.
- 05 Подавать охлаждённым и украсить цедрой или кусочком лимона.

Соберите рацион в Fit
Push

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