



ПЕРЕКУС

Мороженое матча на молоке

Мороженое матча на молоке — десерт. Калорийность: 79.2 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: молочные продукты.

Время 190 мин	Порции около 500 г	Сложность Простая
------------------	-----------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

79,2 Ккал	3,1 Белки, г	5,4 Жиры, г	4,6 Углеводы, г
--------------	-----------------	----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Молоко 2,5 % — 250 мл
- ☐ Матча-порошок — 5 г
- ☐ Сливки 10 % — 150 мл
- ☐ Эритритол — 40 г

Приготовление

- 01 В небольшой миске растворите порошок матча в 2–3 ст. л. тёплого молока, хорошо размешать венчиком.
- 02 Добавить остальное молоко, сливки и эритритол, перемешать до однородности.
- 03 Перелить смесь в контейнер и заморозьте.
- 04 В течение 3 часов каждые 30 минут перемешивайте массу ложкой. Мороженое готово, когда оно станет плотным и нежным.
- 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