



ПЕРЕКУС

Шоколадное мороженое на йогурте

Шоколадное мороженое на йогурте — десерт. Калорийность: 79.6 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: молочные продукты.

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

КБЖУ на 100 г

79,6 Ккал	5,4 Белки, г	3,8 Жиры, г	5,3 Углеводы, г
--------------	-----------------	----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Йогурт густой 3 % — 300 г
- ☐ Эритритол — 40 г
- ☐ Какао-порошок — 30 г
- ☐ Молоко 2,5 % — 100 мл

Приготовление

- 01 В миске венчиком смешать йогурт, какао, эритритол и молоко до однородной консистенции.
- 02 Перелить в контейнер, накрыть крышкой и заморозьте.
- 03 В течение 3 часов перемешивайте массу каждые 30 минут вилкой или венчиком, чтобы не образовывались кристаллы.
- 04 Перед подачей оставить при комнатной температуре 5 минут.
- 05 Подавать в креманках или стаканах.

Соберите рацион в Fit
Push

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