



ПЕРЕКУС

Вишнёво-йогуртовое мороженое

Вишнёво-йогуртовое мороженое — десерт. Калорийность: 54.4 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: молочные продукты, фрукты или ягоды.

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

КБЖУ на 100 г

54,4 Ккал	2,4 Белки, г	1,5 Жиры, г	7,2 Углеводы, г
--------------	-----------------	----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Вишня без косточек — 250 г
- ☐ Эритритол — 40 г
- ☐ Йогурт густой 3 % — 200 г
- ☐ Ванильный экстракт — 2 мл час

Приготовление

- 01 Измельчить вишню блендером в пюре.
- 02 Добавить йогурт, эритритол и ваниль, взбить до кремовой массы.
- 03 Перелить массу в контейнер и заморозьте.
- 04 Перемешивайте венчиком каждые 30 минут в течение 3 часов.
- 05 Перед подачей оставить на 3–5 минут при комнатной температуре. подавать в креманках.

Соберите рацион в Fit
Push

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