



ПЕРЕКУС

Ягодный соус-кули без сахара

Ягодный соус-кули без сахара — десерт. Калорийность: 35.1 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: фрукты или ягоды.

Время 10 мин	Порции около 200 г	Сложность Простая
-----------------	-----------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

35,1 Ккал	0,7 Белки, г	0,3 Жиры, г	6,4 Углеводы, г
--------------	-----------------	----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Ягоды (клубника, черника, малина) — 150 г
- ☐ Лимонный сок — 10 мл
- ☐ Эритритол — 20 г

Приготовление

- 01 Пробейте ягоды блендером до пюре.
- 02 Добавить лимонный сок и эритритол, ещё раз взбить до однородности.
- 03 Перелить в небольшую баночку или соусник.
- 04 Подавать как соус к чизкейкам, мороженому, блинам или панкейкам.
- 05 При желании украсить свежими ягодами сверху.

Соберите рацион в Fit
Push

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