

Mrożony jogurt brzoskwiński

Pyszny i niskokaloryczny deser? Nic prostszego! Przygotuj mrożony jogurt brzoskwiński.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

4 brzoskwinie, obrane i pokrojone w plasterki
1 opakowanie żelatyny
1 szklanka beztłuszczowego mleka
1/2 szklanki cukru
Szczypta soli
500 ml jogurtu waniliowego
2 łyżeczki esencji waniliowej

PRZYGOTOWANIE:

1) Zmiksować brzoskwinie. Wlać do rondelka mleko, posypać żelatyną i odstawić na minutę. Podgrzewać na małym ogniu, mieszając, aż żelatyna się rozpuści. Zdjąć z ognia. Wsypać cukier i sól, wymieszać. Dodać jogurt, esencję waniliową i

przetarte brzoskwinie.

2) Napełnić masą maszynę do lodów i postępować zgodnie z instrukcją producenta urządzenia. Przełożyć deser do pojemnika i wstawić na 2–4 godziny do zamrażalnika.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

3/4 szklanki zawiera: 149 kcal, 1 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 4 mg cholesterolu, 83 mg sodu, 29 g węglowodanów, 1 g błonnika, 6 g białka

Źródło zdjęcia: Adobe Stock