

Mrożony jogurt porzeczkowy z miętowym pesto

Mrożony jogurt z owocami jest świetną alternatywą dla lodów w upalne dni.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut (+ 4 godz. mrożenie)

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

300 g czerwonych porzeczek
250 g czarnych porzeczek
400 g greckiego jogurtu (10% tłuszczu)
100 g cukru pudru
30 g gorzkiej czekolady
3 gałązki mięty, drobno posiekanej
2 łyżki syropu klonowego

PRZYGOTOWANIE:

1) Opłukać porzeczki. Odłożyć 6 gronek czerwonych porzeczek do dekoracji. Resztę oderwać od łodyżek – osobno czerwone, osobno

czarne – i także osobno zmiksować mikserem. Każdą ze zmiksowanych mas porzeczkowych przetrzeć przez sitko.

2) Wymieszać jogurt z cukrem pudrem. Oba przeciery z porzeczek kolejno mieszać z jogurtem, ale lekko, żeby były widoczne obie ich barwy.

3) Przełożyć masę jogurtową do metalowej miski i mrozić w zamrażalniku 3–4 godziny. Od czasu do czasu ostrożnie przemieszać widelcem.

4) Drobnoposiekać czekoladę do pesto miętowego. Zmieszać siekaną miętę i czekoladę z syropem klonowym.

5) Przełożyć mrożony jogurt do miseczek deserowych. Udekorować gronkami porzeczek i pesto miętowym. Podawać od razu.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 225 kcal, 3,5 g białka, 8,5 g tłuszczów, 31 g węglowodanów

Źródło zdjęcia: Shutterstock