

Диетическое фруктовое мороженое для худеющих.

Вам понадобится:

- Творог 5-9 % – **200 г**;
- Малина – **100 г**;
- Мед – **2** ч. ложки или сахарозаменитель;
- Йогурт 1,5% – **150** мл;
- Ванилин – на кончик ножа.

Как готовить:

- 1.** Мед, творог, ванилин и йогурт смешать и взбить в блендере или миксером до однородной пышной консистенции.
- 2.** Если вы используете сахарозаменитель, перед добавлением обязательно измельчите таблеточки для лучшего растворения.
- 3.** Малину промыть и просушить на сите.
- 4.** Протереть ягоду через сито и добавить в нее одну таблетку сахарозаменителя.
- 5.** Выкладываем взбитое мороженое и протертую малину по слоям в контейнер с крышкой.
- 6.** Заморозьте массу в морозилке, перемешивая ее каждые полчаса. Через 2- 2,5 часа ваше диетическое фруктовое мороженое будет готово.



Важно:

- ✓ Перетирайте ягоды и фрукты через сито, и получите однородную фруктовую массу, без кожи и семечек.
- ✓ Если вы используете апельсин, мандарин, ананас, их не нужно перетирать через сито, а достаточно почистить от кожи, косточек и внутренних оболочек.
- ✓ Сок из таких фруктов можно добавлять в творог, этим вы усилите вкус мороженого. Но не нужно забывать, что большое количество свежего сока также может испортить вкус вашего блюда, если вдруг окажется очень кислым.

Приятного аппетита.

