



Pear Mango Cheese

Всього: 5 хв · Підготовка: 5 хв · 4 порцій · Легко · Ice Cream

Вегетаріанське

Без глютену

ІНГРЕДІЄНТИ

150 г М'який та спілий манго

100 г Груша соковита, спіла, солодка

20 г Мед

150 г Зернистий сир (творог) 9% жирності

15 г Олія кокосова

50 г Йогурт густий

1 г Ванільний екстракт чи ванільний цукор

ІНСТРУКЦІЇ

- 1 Очистіть фрукти від шкіри та нарежте на зручні шматочки. Зблендеруйте їх разом з рідким медом та кокосовою олією до однорідної маси.
- 2 Готову суміш помістіть у будь-яку глибоку ємність.
- 3 Окремо зблендеруйте сир, ванільний екстракт і йогурт до кремової маси без крупинок. Додайте цю масу у ту ж ємність з манго та грушею та трішки перемішайте.
- 4 Важливо, щоб після змішування залишалася текстура джему і сиру — не досягайте повної однорідності. Розлийте суміш по формах та відправте у морозилку.
- 5 Рекомендується додати кілька дрібно нарізаних кубиків манго і груші у саму форму для смаку та естетичного вигляду.
- 6 За необхідності, після заморожування, полийте трішки шоколадом.

Харчова цінність на порцію: 607 ккал · Білки 31.7 g · Жири 30.0 g · Вуглеводи 60.0 g · Клітковина 1.4 g