

Pear Melon Cheese

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

Вегетаріанське

Без глютену



ІНГРЕДІЄНТИ

150 г М'яка та спіла диня

100 г Груша соковита, спіла, солодка

30 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

- Очистіть фрукти від шкіри та нарежте на зручні шматочки. Зблендеруйте їх разом з рідким медом до однорідної маси.
- Готову суміш помістіть у будь-яку глибоку ємність.
- Окремо змішайте у блендері сир, ванільний екстракт, кокосову олію та йогурт до кремової маси без крупинок.
- Додайте готову масу у ту ж ємність з динею та грушею і трішки перемішайте. Важливо, щоб після змішування залишалася текстура джему і сиру — не досягайте повної однорідності.
- Розлийте суміш по формах та відправте у морозилку.
- За необхідності, після заморожування, полийте трішки шоколадом.

Харчова цінність на порцію: 600 ккал · Білки 31.0 г · Жири 29.0 г · Вуглеводи 58.0 г · Клітковина 0.8 г