

5 рецептов диетического мороженого



Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/5-receptov-dieticheskogo-morozhenogo/>

Самое низкокалорийное мороженое: домашний фруктовый лед

Для приготовления домашнего фруктового льда вам понадобятся ваши любимые ягоды или фрукты, порезанные маленькими кусочками. Наполните ими специальные формочки для мороженого или стаканчики из-под йогурта. Залейте любым соком. Попробуйте разные сочетания, экспериментируйте! Наполненные формочки поставьте в морозильник на 23 часа. Когда фруктовый лед начнет замерзать, вставьте в стаканчики палочки или шпажки.

Диетическое банановое мороженое

Очень простое и очень вкусное домашнее мороженое. Банан не кристаллизуется при заморозке, поэтому получается нежная однородная консистенция, как у настоящего пломбира! Все, что нам нужно заморозить бананы в морозильной камере, после чего размолоть в блендере. Готовый десерт разложите в вазочки и сразу же подавайте.

А еще можно так: замороженные шоколадные бананы

Бананы порезать на половинки или на более мелкие кусочки, вставить в них палочки или

шпажки. Заморозить. В это время горький или темный шоколад растопить на водяной бане и окунуть в него замороженные бананы. Посыпать орешками по вкусу.

Обезжиренное домашнее мороженое

Для этого диетического мороженого нам потребуется 2 яйца, 125 г обезжиренного мягкого творожка, стакан обезжиренного молока, ванилин и сахар/сахарная пудра/заменитель сахара по вкусу. Сначала взбиваем в крепкую пену белки, вводим ванилин и сахарозаменитель. После этого добавляем молоко и творожок, хорошо перемешиваем, чтобы получилась однородная масса. Последний ингредиент желтки. По вкусу можно добавить ягоды, фрукты, орешки, какао. Готовую смесь убираем в морозилку на пару часов, в течение которых мороженое нужно будет несколько раз перемешать.

Быстрое мороженое в блендере

Еще один чудесный в своей простоте рецепт! Просто возьмите 1 часть любых замороженных ягод (клубнику, черную смородину, вишню и т. д.) и 1 часть обезжиренного молока. Смешайте в блендере до однородности, подавайте сразу же.