Фруктово творожный десерт за 10 минут

На 100 грамм:
Калорийность: **72.02 ккал.**
Белки: **4.44 г.**
Жиры: **1.37 г.**
Углеводы: **10.28 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/fruktovo-tvorozhnyj-desert-za-10-minut/

Ингредиенты:
- творог 5% 200гр
- сок яблочный 150мл
- яблоко 2шт
- банан 1шт.+1 (для декора)
- клубника 6шт.+6(для декора)
- мята пару веточек

Приготовление:
Взбить в блендере творог+сок+клубника+банан+яблоки.
Взбивать минуты 3-4(густоту регулировать соком,если густо подбавить сок,если жидковато то творог).
Выкладываем в бокал,слой №1-банан №2 творог №3 клубника +мята №4 творог №5 банан+мята №6 творог и декорируем.
Конечно же все фрукты предварительно помыли,обсушили,почистили,порезали.
Если у вас нет клубники замените на любые фрукты (грейпфрут,киви,клюква,яблоки).