

Грушево-мятный мусс



На 100 грамм:
Калорийность: **168,74 ккал.**
Белки: **2,65 г.**
Жиры: **1,36 г.**
Углеводы: **38,83 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/grushevo-myatnyj-muss/>

Ингредиенты:

- 2 груши
- пара веточек свежей мяты
- 1 долька лайма
- 125 г натурального йогурта (0%)

Приготовление:

Груши вымыть, очистить от внутренности, нарезать кусочками. Мята нарезать, смешать с грушами, все сбрызнуть соком лайма. Измельчить массу в блендере. Добавить йогурт и взбить в течении 2 минут миксером. Украсить листиками мяты.

Можно вместо йогурта взять сливки, по желанию добавить сахарную пудру, но так как груши сладкие я делала без дополнительной сладости.