

Капли из ягод и йогурта



На 100 грамм:
Калорийность: **26,89 ккал.**
Белки: **1,89 г.**
Жиры: **0,88 г.**
Углеводы: **2,83 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kapli-iz-yagod-i-jogurta/>

Ингредиенты:

- натуральный йогурт - 1 ст
- ягоды - 1, 5 ст (у нас вишня, клубника)

Приготовление:

Взбейте в блендере йогурт и ягоды до однородного состояния. С помощью чайной ложки или кулинарного шприца выложите капли на противень таким образом, чтобы они не соприкасались друг с другом. Размер капли должен быть около чайной ложки. Поместите в морозильник на несколько часов. Когда капли заморозятся, переложите их в контейнер.