

Мятное сорбе из черной смородины и вишни



На 100 грамм:
Калорийность: **85,17 ккал.**
Белки: **2,39 г.**
Жиры: **1,01 г.**
Углеводы: **18,6 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/myatnoe-sorbe-iz-chnoj-smorodiny-i-vishni/>

Ингредиенты:

- 200 г натурального йогурта
- 1 чашка черной смородины
- 1 чашка вишни (все ягоды у меня немного заморожены)
- 5 веточек свежей мяты
- 2 ст. л. меда

Приготовление:

Все ингредиенты тщательно взбить в блендере и поставить в морозилку на 2-3 часа, хорошо перемешивая каждые полчаса.
Достаем и наслаждаемся!