

Рецепты легких муссов



Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/recepty-legkih-mussov/>

Эти необычные муссы легко приготовить дома – нужен только блендер и фрукты.

Творожный мусс

Понадобятся:

50 г обезжиренного творога

1 банан

50 мл фруктового сока с мякотью

50 мл йогурта или нежирный кефир

Корица по вкусу

Готовим:

Банан мелко порезать, взбить с творогом и добавлением сока и йогурта. Довести до сливочной консистенции. Добавить корицу

Лаймовый мусс

Понадобятся:

2 авокадо

2 банана

2/3 ст. ложки лимонного сока

2/3 ст. ложки сока лайма

2 ч.л. лимонной цедры

2 ч.л. лаймовой цедры

ст. ложки нарезанных фиников

Щепотка соли

Готовим:

Взбить все в блендере до однородной сливочной консистенции

Мусс из тропических фруктов

Понадобятся:

2 персика

1 груша

25 штук очищенного миндаля

70-100 г кураги

ч. л. ванильного экстракта

100 мл апельсинового сока

50 мл меда

Готовим:

Мелко порубить курагу и миндаль. Взбить в блендере порезанные персики и грушу, добавить остальные ингредиенты, добиться однородной консистенции.