Семифредо

На 100 грамм:
Калорийность: **115,42 ккал.**
Белки: **4,78 г.**
Жиры: **6,73 г.**
Углеводы: **9,21 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/semifredo/

Ингредиенты:
- 530 г (4 среднего размера) нектарина
- 240 г несладкого обезжиренного йогурта
- 80 г миндаля сухой обжарки
- стевиозид по вкусу
- 3 больших яйца
- 0,5 ч.л. миндального экстракта (эссенции)
- 1 ч.л. ванильного экстракта (эссенции)
- ёмкость, выложенная пищевой пленкой

Приготовление:
Четко и ловко разбиваем яичную скорлупу и отделяем желтки от белков. Три белка в любой приглянувшейся миске возвращаем в холодильник. Безжалостно выкидываем (или отдаем тем, кто набирает массу) два желтка нам понадобится только один. Этому яркому одиночке предложить в компанию йогурт, стевиозид и эссенции (без которых вполне можно обойтись) и тщательно перемешать.
Чтобы было легко освежевать фрукты, их нужно залить кипятком на 5 минут. Сняв кожицу и вынув кость, смело кромсайте мякоть небольшими кусочками. Далее настанет очередь миндаля его тоже накрошите как следует.

Пора белкам выходить из холодильника и быть взбитыми «до крепких пиков». Аккуратно, снизу вверх вмешайте белки в йогуртово-желтково-сиропную смесь. Делайте все без особого усердия, иначе масса опадет и блюдо получится не таким красивым, как хотелось бы. Теперь стоит добавить крошки миндаля и кусочки нектарина и снова перемешать.

Всю эту воздушную красоту с фруктами и орехами вылейте в форму, застеленную пищевой

пленкой. Сверху накрыть ей же и отправить отдыхать в морозилку на 2-3 часа. Перед подачей дайте этому полезному и вкусному мороженому слегка подтаять.