

Творожно-грушевый десерт



На 100 грамм:
Калорийность: **92,61 ккал.**
Белки: **6,29 г.**
Жиры: **3,73 г.**
Углеводы: **9,25 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tvorozhno-grushevyy-desertik/>

Ингредиенты:

- творог обезжиренный 100г
- груша средняя 1шт
- кефир (1%) 3 ст.л
- мед 1 ч.л
- корица молотая 3г

Приготовление:

Творог и кефир взбить миксером или блендером, добавить ложку меда и ванилин с корицей. Нарезать грушу кубиками. Выложить в креманку творог и грушу. Перемешать и украсить щепоткой корицы.

Рецепт на одну порцию