

Творожное мороженое с персиком



На 100 грамм:
Калорийность: **87.89 ккал.**
Белки: **4.52 г.**
Жиры: **0.43 г.**
Углеводы: **16.6 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tvorozhnoe-morozhenoe-s-persikom/>

Ингредиенты:

- 150 г. творога
- 4-5 ст.л. натурального йогурта
- 2 банана
- 1 персик (груша/нектарин/ягоды и т.д.)
- 1 ст.л. меда (если хочется, чтобы было очень сладко)

Приготовление:

Взбить творог с йогуртом в блендере. Если творог не очень мягкий, заранее протрите его через сито, чтобы у творога была консистенция пасты. Добавьте бананы и мед (по желанию), еще раз очень тщательно взбейте. Нарезьте персик – достаточно мелко, и смешайте с творожной массой. Разлейте по формочкам и поставьте в морозильник на 3 часа – если будет слишком твердо, то дайте мороженому немного постоять, и оно станет очень нежным, мягкое удовольствие!