

Ягодное мороженое

Автор: диетолог – Асият Хачирова

Блюдо подходит для питания при гастрите, язве желудка, панкреатите, ГЭРБ, НПВП-гастропатии

Время приготовления: 10 минут

Оригинальный, полезный, ароматный и очень быстрый десерт для всей семьи!



Ингредиенты

Замороженные ягоды – 150 г

Творог мягкий – 120 г

Финик – 2-3 шт.

1

Все ингредиенты поместить в блендер.
Взбивать 2-3 минуты.

2

Разложить по креманкам. Украсить ягодами или свежей мятой.
Употребить сразу же!

Радуйте полезными сладостями себя и своих близких!

Приятного аппетита!