

Творожно – клубничный десерт

Автор: Jaxa

11.12.2010 08:32 -



Десерт очень полезен. В нем прекрасно сбалансированы и микроэлементы, и витамины, организм сможет быстро восполнить запас энергии.

Требуемые ингредиенты

- 150 грамм творога
- 150 грамм натурального йогурта или нежирного кефира
- 150 грамм свежей клубники
- Две – три столовых ложки меда
- Бисквитные палочки для украшения (не обязательно)

Клубнику вымыть, удалить листики, обсушить и нарезать небольшими кусочками. Положить в блендер, измельчить до пюреобразного состояния. Творог смешать с медом и добавить в клубничное пюре. Взбивать в блендере на средней скорости, постепенно вливая кефир или йогурт. Примерно через пять минут крем станет воздушным и однородным по консистенции. Готовый крем разложить по креманкам или салатникам, украсить клубникой, бисквитными палочками и подавать к столу.

Приятного аппетита, JaxaLand.ru

{comments on}