

Przepis na:

Fit ptasie mleczko

SKŁADNIKI:

- 200 g chudego twarogu
- 100 ml mleka kokosowego
- 45 g jogurtu naturalnego
- 45 g jogurtu greckiego
- 45 g żelatyny
- opcjonalnie ksylitol lub erytrol
- 100 g gorzkiej czekolady

SPOSÓB WYKONANIA:

1. Mleko i jogurty miksujemy do uzyskania gęstej śmietany.
2. Do powstałej śmietany dodajemy twaróg i blendujemy.
3. Rozpuszczamy żelatynę, następnie ją studzimy i dodajemy do masy.
4. Przelewamy masę do foremki i wstawiamy do zamrażarki na 2 godziny.
5. W tym czasie roztopiamy czekoladę w kąpeli wodnej.
6. Kroimy masę na równe paski i oblewamy czekoladą.
7. Przekładamy na osobny talerz i wkładamy do lodówki na 30 minut.
8. **Fit ptasie mleczko gotowe!**

