

Niskotłuszczowe lody truskawkowe – bez maszynki



Autor: **Pani_Domu**
Przepisów: **40** Ocena: **475**



5-6 os.



30 min



łatwe



tanie



Składniki:

- 250 g truskawek
- 2 łyżki dżemu truskawkowego
- 500 g jogurtu greckiego 0% tłuszczu
- 200 g mleka skondensowanego słodzonego (najlepiej light)

Sposób przygotowania:

- 1 100 g truskawek i dżem zmiksować blenderem, podgrzać w małym rondelku około 5 min, aż sos lekko zgęstnieje. Pozostałe truskawki pokroić na małe kawałki.



- 2 Jogurt i mleko skondensowane miksować do dokładnego połączenia. Dodać pokrojone truskawki, wymieszać. Dodać część sosu, lekko zamieszać. Lody przełożyć do pojemnika, dodać resztę sosu, lekko zamieszać. Mrozić przynajmniej 4 godziny, najlepiej przez noc. Wyciągnąć z zamrażalnika około 20 min przed podaniem, żeby trochę zmiękły.



Twoje notatki do przepisu: