



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DİYET DOSTU DONDURMA

<https://konyadiyetisyeni.com>

2 olgun muz, soyulmuş ve dilimlenmiş
1 su bardağı sade yağsız Yunan yoğurdu
1 çay kaşığı vanilya özü
1 yemek kaşığı bal (isteğe bağlı)
1/4 çay kaşığı tuz

Dilimlenmiş muzları bir fırın tepsinine tek kat halinde yerleştirin ve en az 2 saat veya donana kadar dondurun. Bir mutfak robotunda donmuş muz dilimlerini, Yunan yoğurdu, vanilya özü, bal (kullanılıyorsa) ve tuzu birleştirin. Pürüzsüz ve kremi olana kadar karıştırın, gerekirse mutfak robotunun kenarlarını kazıyın. Karışımı hava geçirmez bir kaba aktarın ve en az 2 saat veya katılaşıncaya kadar dondurun. Bu tarif, her porsiyon yaklaşık 100 kalori, 0 gr yağ, 16 gr karbonhidrat ve 7 gr protein içeren yaklaşık 4 porsiyon yapar. Çilek veya yaban mersini gibi başka meyveler ekleyerek veya zevkinize göre aromalı yoğurt veya özler kullanarak bu tarifi özelleştirmekten çekinmeyin. Suçsuz dondurmanızın tadını çıkarın!