



Dýňová zmrzlina se stévií

Ingredience

nízkotučná zakysaná smetana : **200 g**

nízkotučný bílý jogurt: **250 g**

vanilkový lusk

kokosové mléko : **100 ml**

dýně Hokkaido: **200 g**

sladidlo stévie : **4** odměrky

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Super zdravé, doporučujeme

Začněte tím, že si oloupete dýni, pokrájíte ji na střední kousky a dáte vařit do měkka ve vodě (to bude trvat asi 10 až 15 minut). Mezitím si v míse rozmíchejte zakysanou smetanu spolu s bílým jogurtem, a nakonec také přisypte semínka z půlky vanilkového lusku. Dále si scedte vařenou dýni, vložte ji do mixéru a rozmělněte s kokosovým mlékem a čtyřmi odměrkami

stévie. Hotovou směs vmíchejte k jogurtu a zakysané smetaně...

Dýňová zmrzlina se stévií - recept

Začněte tím, že si oloupete dýni, pokrájíte ji na střední kousky a dáte vařit do měkka ve vodě (to bude trvat asi 10 až 15 minut). Mezitím si v míse rozmíchejte zakysanou smetanu spolu s bílým jogurtem, a nakonec také přisypte semínka z půlky vanilkového lusku. **Dále si scedte vařenou dýni, vložte ji do mixéru a rozmělněte s kokosovým mlékem a čtyřmi odměrkami stévie.** Hotovou směs vmíchejte k jogurtu a zakysané smetaně. Hmotu následně navrstvěte do vyšší uzavíratelné misky a dejte mrazit aspoň na 5 až 6 hodin do mrazáku (zhruba po 60 až 80 minutách promíchávejte). Dýňovou zmrzlinu podávejte třeba s drcenými vlašskými oříšky.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí