

POHÁRDESSZERTEK ÉS PUDINGOK

Gyümölcsmisu

Mert ugye ez nem tiramisu. Edzés utáni fehérjepótlásnak is tökéletes.

Mennyiség: 6 | **146,8 kcal** | **11,4 g felszívódó szénhidrát** | **2,9 g Rost** | **5,1 g Fehérje**

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 250 g mascarpone
- 500 g joghurt
- 60 g vaníliás fehérjepor
- Eper és áfonya (300 és 300 g)
- 170 g Gullon cukormentes kekszmorzsa
- 250 g piros bogyós gyümölcsmix (mirelit)
- 50 g citromos Fibriya zselé (½ csomag)

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. Mascarpone, joghurt vaníliás fehérjével kikeverve, eper- és áfonyadarabokkal.

Rétegek

1. Gullon cukormentes kekszmorzsa
2. Piros bogyós gyümölcsmix (mirelit)
3. Mascarpone fehérjés krém
4. A tetején a gyümölcsre citromos Fibriya zselé.

(Hogy a dekoráció nehogy megpenészedjen.) 🤔

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 adagra
Energia	146,8 kcal	460,1 kcal
Energia	612,1 kJ	1917,8 kJ
Zsír	8,2 g	25,8 g
– amelyből telített zsírsavak	4,3 g	13,5 g
Szénhidrát	13,6 g	42,7 g
– amelyből cukrok	5,6 g	17,5 g
– amelyből poliolok	2,2 g	6,8 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	11,4 g	35,8 g
Rost	2,9 g	9,0 g
Fehérje	5,1 g	15,9 g
Só	0,1 g	0,4 g

Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon ↗