



Szénhidrátszegény dinnyés joghurt

A görögdinnyéből és friss mentából turmixolt krémet a Fibriya desszertpor teszi selymessé, majd natúr joghurttal kerül a pohárba. Ez a gyümölcsös pohárdesszert főzés nélkül, néhány perc alatt elkészül.

Mennyiség: 1 adag

49,4
kcal

5,4 g felszívódó szénhidrát

0,6 g Rost

2,2 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 150 g görögdinnye
- 3–4 levél friss menta
- 1 evőkanál mangó ízű Fibriya Zero desszertpor (bármilyen más gyümölcsös ízű desszertporral vagy Fibriya zseléporral is helyettesíthető)
- 150 g natúr joghurt

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. A görögdinnyét a mentalevelekkel együtt turmixold teljesen simára. Ha a dinnyében sok volt a mag, a kész levet érdemes egy finom szűrőn átszűrni.
2. A Fibriya desszertport kanalazd egy száraz tálkába. Folyamatos, gyors keverés mellett (például egy kézi habverővel) lassan öntsd rá a dinnyelevet, és dolgozd csomómentesre. A Fibriya desszertpor a vízdékony rostoknak köszönhetően krémes állagot fog adni a dinnyelének főzés nélkül, pár perc alatt.
3. A dinnyés krémet öntsd egy tálalópohárba.
4. A pohár közepébe óvatosan kanalazd bele a natúr joghurtot. A tetejét díszítsd egy kisebb szelet friss dinnyével és egy mentalevéllel.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 adagra
Energia	49,4 kcal	160,5 kcal
Energia	207,1 kJ	673,1 kJ
Zsír	1,8 g	5,9 g
– amelyből telített zsírsavak	1,1 g	3,5 g
Szénhidrát	5,6 g	18,1 g
– amelyből cukrok	5,4 g	17,7 g
– amelyből poliolok	0,1 g	0,4 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	5,4 g	17,7 g
Rost	0,6 g	2,1 g
Fehérje	2,2 g	7,0 g
Só	0,1 g	0,2 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)