ежевичный смузи

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 672 г	184	8.7	15.7	3.5
На 100 г	27.4	1.3	2.3	0.5

Ингредиенты

Ежевика - 50 граммов
Яйцо куриное - 1 штука
Гуаровая камедь - 2 грамма
кокосовое молоко - 50 граммов
Сахарозаменитель № 10 (Фитпарад) - 10 граммов
Вода - 500 граммов

Процент потерь по массе: 32.8 %

Описание

И снова летняя тема. Считается, что смузи - это не кето-тема, углеводы на 100 грамм от 5 и выше. А в жаркий день непросто упихать в себя горячий #булетпруфкофе или другую жирную еду - хочется свежего ягодного и холодного! Предлагаю решение - 4 грамма углеводов на всю порцию и сочный ягодный вкус!

Инструкция по приготовлению

1. В блендер-стакан помещаем ягоды (ежевику можно заменить на любую симпатичную ягоду, но кбжу измениться), кокосовое молоко и яйцо и перемешиваем до однородности - нужно чтоб ягода максимально хорошо перетерлись. Добавляем сахарозаменитель, гуаровую камедь, специи или травы, по вкусу. Разбавляем водой до желаемой густоты - сначала рекомендую попробовать как в рецепте, и на это ориентироваться. Добавляем лед и взбиваем в блендере пока камедь не схватится. Переливаем в стакан и наслаждаемся!

© 2013-2024 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru