

Конфеты без сахара

Господа, вот вам простой рецепт вкусных конфет

Ингредиенты

- 1 банан
- 1 чайная ложка мёда (по желанию)
- 2-3 чайные ложки гречского йогурта
- 1-2 чайные ложки какао/какао-порошка
 - Перед приобретением какао-порошка, не забудьте внимательно проверить его состав, чтобы убедиться, что он не содержит вредных компонентов.
 - **Вот вам мой пример какао:** Какао-порошок и регулятор кислотности (E501).
 - Продукты, содержащие добавку E501 безопасны и в определенной степени полезны. Они могут стать дополнительным источником ценного макроэлемента.

Рецепт

- Нарезать банан на дольки, размером примерно в 2 см.
- Взять круглую пиалку
- Положить 1-2 чайные ложки гречского йогурта.
- Положить 1 чайную ложку какао/какао-порошка.
- В качестве подсластителя можно добавить 1 чайную ложку мёда (необяз.).
- Перемешать до однородной консистенции
- Взять дольки банана, и при помощи вилки или ложки обвалять их в массе.
- Выложить на платформу/тарелку, и поставить в морозилку на 2-3 часа.



Автор **заметки**: kanoti

Revision #2

Created 26 October 2023 17:46:09 by matvey033

Updated 2 November 2023 19:53:46 by matvey033