

Черничное мороженое



На 100 грамм:
Калорийность: **99.04 ккал.**
Белки: **1.52 г.**
Жиры: **0.3 г.**
Углеводы: **22.62 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/chernichnoe-morozhenoe/>

Ингредиенты:

- 2 спелых банана
- 1 стакан черники (свежей или замороженной)
- 5 фиников
- 50 гр изюма

Приготовление:

Бананы обязательно спелые, порезать и заморозить (часа на два-три). Помещаем всё, кроме изюма в чашу блендера, взбиваем. В готовую массу добавляем промытый изюм. Он подмерзнет и станет похож на мармеладку. Перекладываем в креманку и наслаждаемся.