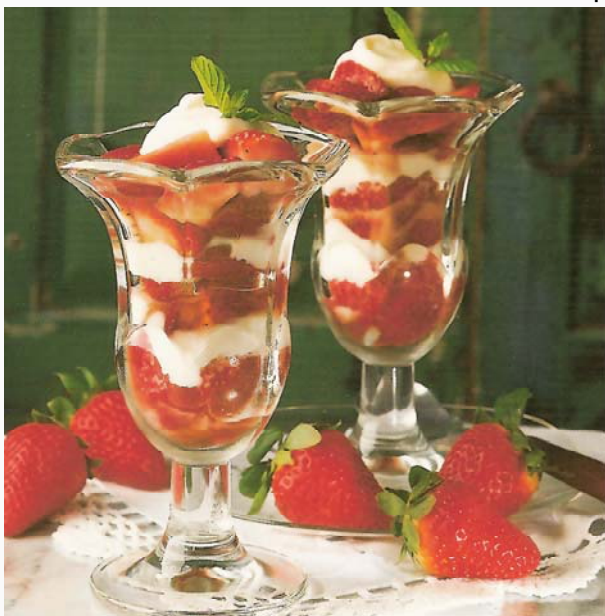


Клубничный десерт

Десерты

7

Такой десерт готовится всего за несколько минут, а ваши друзья будут от него просто в восторге. Клубника хорошо очищает кишечник и кровь, поэтому ее даже включают в состав некоторых лечебных диет.



Подготовка: 10 мин. + охлаждение.
Приготовление: 5 мин.

1. Вымойте клубнику, удалите зеленые хвостики и разрежьте каждую ягоду на 4 части. Выложите ягоды в миску и перемешайте с сахаром. Оставьте на 20 минут, чтобы сахар растаял, а ягоды дали сок. Периодически перемешивайте ягоды.
2. В миске смешайте сыр Маскарпоне (или сметану), йогурт и апельсиновую цедру.
3. 1/3 ягод разделите на 4 порции и положите в десертные формы. Сверху положите по 2 ст. ложки полученного крема. Затем положите ещё один слой ягод и слой крема.
4. Оставшиеся ягоды положите сверху, украсьте все 1 ст. ложкой крема и веточками мяты. Десерт можно подавать на стол.

Для разнообразия

Как вариант, можно приготовить десерт с кокосовой стружкой или измельченными орехами (грецкими или пекан). В этой версии десерта каждый слой ягод дополнительно посыпают орехами или кокосовой стружкой. Такие добавки улучшают вкус, однако они очень калорийны, поэтому не добавляйте их слишком много.

Инвентарь и посуда

- Две пластиковые или стеклянные миски
- Нож для овощей и фруктов
- Стеклянные бокалы
- Разделочная доска

4 порции

Ингредиенты

- 300 г клубники (свежей или замороженной)
 - 3 ст. ложки коричневого сахара
 - 1 ст. ложка сахара
 - 1 ч. ложка ванильного сахара
 - 200 г йогурта
 - 100 г сыра Маскарпоне (или сметаны 20% жирности)
 - цедра 1/2 апельсина
- Кроме того:
- 4 веточки мяты

В одной порции: 210 ккал/880 кДж;
белки: 5 г, жиры: 10 г, углеводы: 25 г



Клубнику, как и другие ягоды, нужно мыть непосредственно перед употреблением в пищу. После того как вы вымыли ягоды, просушите их на салфетке.



Этот десерт лучше всего смотрится в прозрачных бокалах. Если таких у вас нет, можно использовать любые высокие бокалы.

Десерты