

Тарталетки с бананово-йогуртовым кремом. Диетические



Диетические тарталетки с бананово-йогуртовым кремом – длинное название у этого десерта компенсирует его короткую жизнь. Очень вкусно. Очень.

Начинаю задумываться о том, что надо принцессе начинать свои творения “выносить в массы” так сказать. Минимум – мастер-классы проводить.

#пища #десерт #тарталетки #банан #йогурт #готовимдома #едимдома #принцессаприготовила #food #desserts #tarts #banana #yogurt #CookAtHome #EatingAtHome #PrincessPrepared

Диетические тарталетки с бананово-йогуртовым кремом. Ингредиенты.

Творог зернистый – 200 г

Желток – 2 шт.

Овсяные отруби – 4 ст. л.

Пшеничные отруби – 2 ст. л.

Изолят белка (можно заменить мукой) – 5-6 ст. л.

Сахар – 50 г

Банан – 1 шт.

Йогурт обезжиренный – 1 баночка

Киви, орехи – для украшения

Соль



Диетические тарталетки с бананово-йогуртовым кремом. Приготовление.

Для приготовления творожных корзиночек необходимо смешать творог с желтками, добавить отруби, изолят (муку), соль.

Месить руками, пока консистенция не станет похожей на плотное тесто.

Разделить тесто на 8 частей, каждую – размазать по стенкам силиконовых формочек для маффинов.

Выпекать в разогретой духовке до золотистого цвета или как мы – в мультиварке в режиме “Выпечка” 40 минут. Напоминаю, что у нас банально нет духовки и мультиварка нас в этом плане здорово выручает. Почему так получилось? Вот так получилось. После того как корзинки остынут, начинить их кремом из йогурта, взбитого с бананом. Сверху украсить любыми фруктами, орехами. В нашем случае киви и кешью.



Вспоминаем ранее опубликованные рецепты десертов. К примеру замечательный десерт из бананов КЛАУ ПИН. Да, я – сладкоежка. Чего и вам желаю. Помимо всякого разного полезного, сладкое – вкусно. На мой взгляд – аргумент Или лучшее домашнее мороженое которое мне довелось попробовать – мороженое из авокадо и кокосового молока. Мороженое мы пытались сделать уже несколько раз, но каждый раз понимали «не то». И вот удача. Очень удачный рецепт и великолепное исполнение. Искренне рекомендую.

Но самый лучший десерт приготовленный на нашей кухне это вероятно конвертики из рисовой бумаги с рисом, курагой и мёдом. Рисовая бумага продаётся в супермаркетах. Мы нашли в Магните.

Всем социальным сетям предпочитаете Мой мир? Добро пожаловать!