



Nestlé Правильное питание

СЛАДКАЯ «ПАРОЧКА» - ТЫКВА И ЯБЛОКО

ИНГРЕДИЕНТЫ:

На 6 порций:

- Тыква – 360 г, предварительно запеченная без кожицы
- Мускатный орех – щепотка
- Яблоко зеленое на кожице – 300 г, предварительно запеченная с корицей
- Творог мягкий, не жирный – 360 г
- Йогурт натуральный б/наполнителей – 270 г
- Изюм, предварительно замоченный теплой водой на 30 минут- 60 г
- Орех грецкий – 60 г
- Бисквит темный готовый- 90 г

НЕОБХОДИМОЕ ОБОРУДОВАНИЕ:

- Небольшая миска
- Вилка для разминания
- Ложка
- Кондитерский мешок (может быть заменен обычным пакетом)
- Доска для нарезки
- Небольшой нож
- Креманка или прозрачный стакан

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1 Тыкву разминаем вилкой в однородное оранжевое пюре-по вкусу добавить мускатный орех.



2 Творог перемешиваем с йогуртом и перекладываем в кондитерский мешок с любой насадкой.

3 Яблоки нарезаем на кубики в 1 см, но необходимо быть аккуратными, т.к. яблочные дольки очень мягкие и можно их просто раздавить.

4 Орех помельчить ножом.

5 Бисквит нарезать на кубики размером в 1 см.

! В порционные креманки или формочки (стакан) на дно выкладываем тыквенное пюре, затем кубики темного бисквита, выкладываем яблоки, заправляем творожно-йогуртовой массой и завершаем наш полезный десерт - высушеными ягодами винограда (изюмом) и плодами дерева грецкого ореха.

Выход десерта: 250 г

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

