



# Lody malinowe z migdałowym spodem

1 sztuka: 138 kcal B: 4 g T: 12 g W: 6 g

🕒 15 minut + min. 2h mrożenia

Pyszne, orzeźwiające, łatwe w przygotowaniu, a przede wszystkim zdrowe lody. Tu nie ma pustych kcal! Ich miejsce zajmuje: błonnik pokarmowy, żelazo, magnez, wapń, potas, selen, witamina A i kwas foliowy.

## SKŁADNIKI / 6 SZTUK

- 65 g malin
- 85 g jogurtu naturalnego
- 120 g serka kremowego
- 85 ml mleka
- 35 g zmielonych migdałów
- 1 łyżka oleju rzepakowego
- 1 łyżeczka ksylitolu lub erytrytolu

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- 1 Maliny zblenduj z jogurtem, serkiem i mlekiem.
- 2 Przełóż masę do foremek, ale nie uzupełniaj ich do końca – zostaw miejsce na kruszonkę z migdałów.
- 3 Mielone migdały wymieszaj z łyżką oleju i cukru i wypełnij foremki przygotowaną kruszonką.
- 4 Wstaw foremki do zamrażalnika na parę godzin (najlepiej na całą noc).

# Smacznego!

Więcej zdrowych i prostych przepisów znajdziesz na moim blogu [magdalenakolodziej.pl](http://magdalenakolodziej.pl) i instagramie [@madeleine.dietetique](https://www.instagram.com/madeleine.dietetique)