

Barrette di yogurt gelato



Ideali per il caldo dell'estate. Buone come un gelato ma a base di yogurt e frutta. Per una merenda con le amiche in allegria.



PORZIONI
6



PREPARAZIONE
15 MINUTI



DIFFICOLTÀ
FACILE



RIPOSO
4 ORE

**CALORIE RISPARMIATE CON DIETE.TIC AL POSTO DELLO ZUCCHERO =
TOTALE 200 KCAL / 33 KCAL PER PORZIONE**

INGREDIENTI

300 gr di yogurt greco magro
16 gocce di Diete.Tic o
8 maxi gocce (confezione spray)
1 baccello di vaniglia
lamponi, mirtilli
granella di pistacchi

Valori Nutrizionali per 1 porzione

Calorie	61,8 kcal
Carboidrati di cui zuccheri	4 g 3,9 g
Grassi di cui saturi	3,8 g 0,7 g
Fibre	1,4 g
Proteine	3,2 g

STEPS



1.

In una ciotola mescolate lo yogurt greco con Diete.Tic e i semi estratti dal baccello di vaniglia aperto in due parti nel senso della lunghezza. Mescolate con una frusta per amalgamare.



2.

Versate il composto ottenuto all'interno di una teglia in modo che la massa abbia lo spessore di 1 cm.



3.

Distribuite su tutta la superficie i frutti di bosco e la granella di pistacchi. Fate riposare in congelatore per 4 ore.



4.

Trascorso questo tempo prelevate il composto congelato e tagliatelo in 6 pezzi.