



Επιδόρπιο γιαουρτιού

15'

Χρόνος
Εκτέλεσης

1 ώρα'

Χρόνος
Αναμονής

4-6

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Σε ένα μπολ ανακατεύουμε το γιαούρτι με το ζαχαρούχο γάλα και προσθέτουμε το ξύσμα από μισό λάιμ.
- Προσθέτουμε επίσης όσο χυμό λάιμ θέλουμε για να φτάσει το μείγμα στην προσωπική επιθυμητή μας γεύση δοκιμάζοντας το.
- Αφήνουμε στο ψυγείο 1-2 ώρες να σφίξει το μείγμα μας.
- Σε ένα μούλι βάζουμε τον δυόσμο, τη ζάχαρη, λίγο ξύσμα λάιμ και χτυπάμε για λίγα δευτερόλεπτα.
- Σερβίρουμε το γλυκό μας σε ποτήρι ψηλό για να φαίνεται πιο όμορφο.
- Βάζουμε μπισκότο σπασμένο στον πάτο του, μετά το μείγμα με το γιαούρτι και στο τέλος την αρωματισμένη ζάχαρη.

Συστατικά

- 800 γρ. γιαούρτι στραγγιστό
- 400 γρ. ζαχαρούχο γάλα
- ξύσμα λάιμ, από 1 λάιμ
- χυμό λάιμ, από 1 λάιμ
- 250 γρ. μπισκότα τύπου digestive
- 10 φύλλα δυόσμου
- 3 κ.σ. ζάχαρη κρυσταλλική

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

510 Θερμίδες (kcal)	13.0 Λιπαρά (γρ.)	5.9 Κορ.Λίπη (γρ.)	80.0 Υδατ/κες (γρ.)
26%	19%	30%	31%
62.0 Σάκχαρα (γρ.)	17.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.6 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.1 Αλάτι (γρ.)
69%	34%	6%	18%