



Frozen yogurt με ανανά

15'

Χρόνος
Εκτέλεσης

6-8

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Χτυπάμε στο πολυμηχάνημα με τα μαχαίρια τον ανανά μέχρι να διαλυθεί.
- Τοποθετούμε ένα σουρωτήρι πάνω από ένα [μπολ](#) και το σκεπάζουμε με μία πετσέτα.
- Αδειάζουμε τον ανανά στην πετσέτα και με τα χέρια μας πιέζουμε έτσι ώστε να μείνει μόνο η πούλπα του στην πετσέτα και ο χυμός του να πέσει στο μπολ. Τον χυμό τον πίνουμε ή τον κρατάμε για άλλη συνταγή.
- Βάζουμε την πούλπα σε ένα μπολ μαζί με το γιαούρτι, το σιρόπι σφενδάμου και την κανέλα σε σκόνη.
- Ανακατεύουμε με ένα σύρμα χειρός και ρίχνουμε το μείγμα στον κάδο της παγωτομηχανής.
- Χτυπάμε σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή μέχρι να έχουμε υφή παγωτού.
- Μοιράζουμε σε μπολάκια και σερβίρουμε.

Συστατικά

- 400 γρ. ανανά, φρέσκο
- 450 γρ. γιαούρτι στραγγιστό, 2%
- 100 γρ. σιρόπι σφενδάμου, προαιρετικά
- 1/2 κ.γ. κανέλα, σε σκόνη

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

90 Θερμίδες (kcal)	0.7 Λιπαρά (γρ.)	0.4 Κορ.Λίπη (γρ.)	17.0 Υδατ/κες (γρ.)
5%	1%	2%	7%
16.0 Σάκχαρα (γρ.)	2.8 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.09 Αλάτι (γρ.)
18%	6%	4%	2%