



# Μους γιαουρτιού με ξηρούς καρπούς και φρούτα

10'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

30''

Χρόνος  
Αναμονής

4

Μερίδες

1

Βαθμός  
Δυσκολίας



## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Ρίχνουμε στον κάδο του μίξερ το παγωμένο γιαούρτι, την παγωμένη κρέμα γάλακτος και το εκχύλισμα βανίλιας.
- Χτυπάμε με το σύρμα σε δυνατή ταχύτητα μέχρι να αφρατέψει για 5-7 λεπτά.
- Μεταφέρουμε σε ένα **μπολ**, σκεπάζουμε με μεμβράνη, και βάζουμε στο ψυγείο να παγώσει για 30 λεπτά. Μπορούμε να σερβίρουμε αμέσως αλλά καλό θα είναι να δέσει για λίγο.
- Μοιράζουμε σε ατομικά μπολάκια και πασπαλίζουμε με ξηρούς καρπούς και φρούτα.
- Σερβίρουμε.

## Συστατικά

- 400 γρ. γιαούρτι στραγγιστό, παγωμένο
- 400 γρ. κρέμα γάλακτος 35%, παγωμένη
- 1 κ.γ. [εκχύλισμα βανίλιας](#)
- 80 γρ. ξηρούς καρπούς
- 320 γρ. φρούτα, της αρεσκείας σας

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

428 Θερμίδες (kcal)	34.0 Λιπαρά (γρ.)	15.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	15.0 Υδατ/κες (γρ.)
21%	49%	75%	6%
15.0 Σάκχαρα (γρ.)	13.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	4.3 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.28 Αλάτι (γρ.)
17%	26%	17%	5%