

# Zmrzlina z Prodietix krému



10. 5. 2022

Recept je vhodný pro: [2. fáze](#), [3. fáze](#)

Taky jste si mysleli, že když držíte dietu, zmrzlina je vám zapovězena? Máme pro vás překvapení, když si uděláte zmrzlinu z krému Prodietix, dietu vám to nijak nenaruší. Uvedené množství surovin vystačí na 3 porce.

Co potřebujete (3 porce):

- 1 balení [Prodietix proteinového krému s vanilkovou příchutí](#)
- 250 g nízkotučného tvarohu
- 6 lžičky čekankového sirupu
- stévie

## Jak na to:

- 1.** Prodietix krém vámi vybrané chuti připravte podle návodu a přidejte 250 g nízkotučného tvarohu (rozmixujte do hladka).
- 2.** Přidejte čekankový sirup. Pokud máte raději sladší chuť, přidejte jednu tabletku stévie rozpuštěnou v trošce vody.
- 3.** Celou hmotu dobře zpracujte a vložte na 60 minut do mrazáku.
- 4.** Zmrzlinu můžete ozdobit 100 g ovoce a 2 lžícemi nepražených a nesolených oříšků.

**Náš TIP:** Použijte nanuková tvořítka. Budete mít větší přehled, kolik jste zmrzliny snědli.