LINDA BEN

Sykurlausar og próteinríkar súkkulaðihjúpaðar grískt jógúrt íssmákökur



Eldunartími

2 klst

Erfiðleikastig

Auðvelt

Fjöldi

10-12 stk

Lýsing

Ef þið langar í góðan ís sem er á sama tíma hollur þá ert þú komin/nn á réttan stað.
Þessi ís er aðallega úr grísku jógúrti, próteindufti og rjómasúkkulaði án viðbætts sykurs. Ég setti samt í uppskriftina smá sykurlaust síróp og vanilludropa þar sem próteinduft eru svo svakalega mismunandi, það er því vissara að smakka blönduna þegar búið er að setja próteinið út í og sjá þá hvort þú viljir bæta meiri sætu eða bragði við.
Svo útbýr maður íssmákökurnar með því að setja matskeið af jógúrti á smjörpappír, setur í fyrstinn og hjúpar svo með síríus rjómasúkkulaði án viðbættssykurs.
Þetta er alveg svakalega gott að eiga inn í frysti þegar ísþörfin læðist yfir mann, en manni langar samt ekki í neitt óhollt.
Mér finnst best að leyfa íssmákökunum aðeins að ná mesta frosinu úr sér áður en ég borða þær, þannig eru þær rosalega creamy og góðar.

Sykurlausar og próteinríkar súkkulaðihjúpaðar grískt jógúrt íssmákökur

- 250 g grískt jógúrt
- 2 msk vanillu prótein
- 1/2. msk sykurlaust hlynsíróp (má sleppa)
- 1/2 tsk vanilludropar (má sleppa)
- 200 g Síríus rjómasúkkulaði án viðb. sykurs

Aðferð:

1. Setjið grískt jógúrt í skál, bætið vanillu próteini út í og hrærið saman.
2. Setjið örlítið af sykurlausu sírópi og vanilludropum út í ef þið viljið og hrærið saman við.
3. Setjið smjörpappír á plötu (sem passar í frystinn) útbúið ískökur með því að setja 1 kúfaða msk af grísku jógúrti á smjörpappírinn. Setjið í frysti í 1-2 klst.
4. Bræðið súkkulaðið varlega yfir vatnsbaði og hjúpið frosnu íssmákökurnar.
5. Geymið í frysti, takið út 30 mín fyrir neyslu.

Ef þú prófar þessa uppskrift þá þætti mér svo vænt um að heyra frá þér! Skildu eftir skilaboð hér fyrir neðan, eða taktu mynd og merktu mig á Instagram @Lindaben
Fylgistu með á Instagram!
Fylgstu með á Tiktok!
Njótið vel!
Ykkar

Hráefni

—

Leiðbeiningar

1.