Dietetyczne dyniowe lody jogurtowe

Składniki

- szczypta cynamonu
- skóra z cytryny
- 4 łyżki miód akacjowy
- 1 łyżka masło klarowany
- 1 szczypta gałka muszkatołowa
- 1 łyżka cukier waniliowy
- 2 łyżki kwaśna gęsta śmietana 18%
- 1 łyżka mleko w proszku
- 500 g dynia
- 400 g jogurt naturalny

Sposób przygotowania

Dynię przesmażamy do miękkości na maśle razem z cukrem waniliowym i miodem. Dosmaczamy przyprawami. Chłodzimy, dokładnie belndujemy. Dodajemy pozostałe składniki - jogurt, śmietanę, mleko w proszku, skórkę z cytryny. Całość dobrze mieszamy i przekładamy do maszynki do robienia lodów na godzinny program lub do zamrażalnika pamiętając by co pół godziny 2-3 razy całość zmiksować. Smacznego!