

Crema al gusto frutta

Ingredienti per 1 porzione

- 1 busta di **Glycosade®** (60g)
- 1 vasetto di "yogurt" vegetale (ad esempio alternativa vegetale allo yogurt a base di soia Alpro) senza zuccheri aggiunti oppure uno yogurt bianco naturale se consentito
- 2-3 cucchiaini di sciroppo al gusto frutta senza zuccheri (ad esempio Sciroppi Zero+ 560 ml Toschi)

Preparazione

1. Versare lo yogurt e lo sciroppo al gusto frutta in una ciotola.
2. Aggiungere la busta di **Glycosade®** e mescolare fino ad ottenere una crema dalla consistenza vellutata.
3. Versare il contenuto in un bicchiere o in una coppetta.

Consigli. Per una diluizione più efficace del **Glycosade®**, utilizzare un frullatore a tazza (blender). Versare nel boccale prima i liquidi e poi la polvere.

	Per ricetta con "yogurt" vegetale	Per ricetta con "yogurt" da latte
Energia	265 kcal	295 kcal
Proteine	5 g	4,8 g
Carboidrati	53 g	58 g
Di cui zuccheri	0,2 g	0,2 g
Lipidi	2,9 g	2,9 g
Fibre	1,1 g	1,1 g

