|  |  |
| --- | --- |
| **Ингредиенты:**  Ингредиенты (8 вафель):  Яйца куриные - 3 шт;  Творог мягкий 0%-5% - 80 г;  Разрыхлитель теста - 1/4 чайной ложки;  Мука рисовая ( можно заменить на кукурузный крахмал) - 6 столовых ложек (80 г);  Заменитель сахара - по вкусу.  Для крема:  Творог мягкий обезжиренный - 120 г;  Черника - 100 г  Fit Parad - 3 мерные ложки.  В 100 граммах лакомства (1 большая вафля с кремом): 168 Ккал, белки - 7,8 грамм, жиры - 5,3 грамма, углеводы - 25 грамм. | **Способ приготовление:**  Для приготовления супербыстрого и вкусного лакомства нам необходима вафельница! Хотя, если у вас есть хорошая сковородка с антипригарным покрытием, то и без вафельницы можно обойтись!))  Итак, смешиваем все наши ингредиенты и даём тесту немного настояться. Консистенция теста должна быть, как у сметаны. В это время хорошо разогреваем вафельницу (сковородку). Затем ложкой выкладываем тесто и ждём, когда оно зарумяниться. И так - до тех пор, пока все наши вафли не окажутся на столе.  А дальше вы можете включить фантазию и украсить вафли йогуртом и ягодами, фруктами, орехами и так далее. Я же предлагаю сделать лёгкий и полезный крем из натурального йогурта, Fit Parad (натуральный природный подсластитель) и черники. Для этого мы смешаем эти 3 ингредиента в блендере, разрежем вафли и смажем их кремом. Вот и всё. Наш прекрасный, лёгкий, полезный и питательный десерт готов! |

