

# طرز تهیه ۳ نوع بستنی رژیمی

در فصل تابستان که طیف وسیع، جذاب و رنگارنگی از میوه‌ها وجود دارند می‌توانید خیلی راحت در خانه بستنی میوه‌ای و یخی درست کنید. از طرفی بستنی معمولاً یک دسر پر کالری محسوب می‌شود، بنابراین اگر از عاشقان بستنی هستید و در عین حال میزان کالری دریافتی نیز برایتان مهم است، این مطلب را حتماً دنبال کنید. این بستنی‌ها را می‌توانید در طعم‌های مختلف بنا بر ذائقه خود درست کنید. در تمامی این بستنی رژیمی‌ها از مواد اولیه تازه و سالم استفاده شده است و با کاهش میزان چربی و کربوهیدرات میزان کالری بستنی کاهش یافته است.

بستنی رژیمی شکلاتی

اگر از طرفدارهای پر و پا قرص شکلات و بستنی هستید و در عین حال میزان کالری دریافتی هم برایتان مهم است، در اینجا می‌خواهم طرز تهیه بستنی رژیمی شکلاتی را معرفی کنیم که یک بستنی رژیمی فوق العاده خوشمزه است.

مواد لازم:

موزه رسیده ۳ عدد

پودر کاکائو ۱/۳ پیمانه

کره بادام زمینی ۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

برای درست کردن یک بستنی رژیمی شکلاتی، در ابتدا پوست موزها را بکنید. سپس آن‌ها را حلقه حلقه کنید و برای چند ساعت داخل فریزر بگذارید. در مرحله بعد موز یخ زده، پودر کاکائو و کره بادام زمینی را در یک غذاساز یا مخلوط‌کن و بریزد و با هم مخلوط کنید. حالا مایه بستنی رژیمی را در قالب بریزید و برای چند ساعت در فریزر بگذارید.

**بستنی یخی توت فرنگی**

بستنی یخی یکی از بهترین گزینه‌ها به عنوان یک بستنی کم کالری به

خصوص در فصول گرم سال است. این بستنی خیلی راحت و از ترکیب چند ماده ساده تهیه می‌شود. بستنی یخی را می‌توانید با استفاده از میوه‌های مختلف و در طعم‌های متنوع تهیه کنید.

مواد لازم:

ماست یونانی ۲ پیمانه

توت فرنگی ۲۰۰ گرم

طرز تهیه:

برای درست کردن بستنی یخی توت فرنگی سالم و رژیمی، ابتدا توت فرنگی‌های تازه و خوش رنگ را به کمک یک غذاساز پوره کنید. اگر دوست داشتید بستنی رژیمی شیرین‌تر داشته باشید مقدار یک قاشق عسل به توت فرنگی‌ها اضافه کنید. در مرحله بعد ماست یونانی کم چرب را نیز به خوبی با پوره توت فرنگی مخلوط کنید. سپس مایه بستنی را در قالب بستنی یخی بریزید و برای چند ساعت در فریزر بگذارید تا سفت شوند.

### بستنی رژیمی طالبی

بستنی میوه‌ای یکی از سالم‌ترین و مقوی‌ترین دسرها است. شما می‌توانید با استفاده از میوه‌های خوشمزه و رنگارنگ تا بستنی همچون طالبی، انبه، تمشک، هلو و ... چندین مدل بستنی میوه‌ای و البته رژیمی درست کنید.

مواد لازم:

طالبی ۳۰۰ گرم

شیر ۱ پیمانه

شکر ۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

برای درست کردن بستنی رژیمی طالبی، ابتدا پوست طالبی را بکنید و محتویات داخل آن را خالی کنید. سپس طالبی را به قطعات کوچک برش بزنید و حداقل برای ۴ ساعت آن‌ها را داخل فریزر بگذارید. حالا با استفاده از یک غذاساز قطعات طالبی یخ زده را به همراه شیر و شکر

با هم مخلوط کنید. اگر به جای شکر از عسل استفاده کنید یک بستنی کاملاً رژیمی خواهید داشت. سپس مایه بستنی رژیمی طالبی را داخل قالب بریزید و برای چند ساعت داخل فریزر بگذارید. این بستنی رژیمی را با هر نوع میوه‌ای که دوست داشتید می‌توانید درست کنید.