



Από **ΤΟ**

καινούριο μου βιβλίο **ΔΡΟΣΕΡΑ ΓΛΥΚΑ** ένα εκπληκτικό επιδόρπιο που θα απολαύσετε χωρίς τύψεις. Μόνο 160 θερμίδες η μερίδα!

Υλικά

- **1** ανανάς ώριμος γύρω στο 1 κιλό
- **2 κ.σ.** καστανή ζάχαρη
- **2 κ.σ.** μέλι θυμαρίσιο
- **2 κ.σ.** χυμός λάιμ
- **1 κ.σ.** βούτυρο λιωμένο
- **8** μπάλες frozen yogurt με χαμηλά λιπαρά
- Για το σερβίρισμα
- καρούλια σοκολάτας

Εκτέλεση

???????????????? ???? ?????????? ? ???? ??????????. Κ????????????? ???? ?????? ???? ?????????? ??
8 ??????. ?????????????? ?? ?????????????????? ?????? ???? ??????. ?? ????? ?????????? ?????? ???
?????. ?????????????????? ??? ?????????? ?? ?????????? ?????? ??????. ?? ?????????? ?????????????? ?????? ???
?????? ??????? ??? ?????????????????? ??????????. ??? ?????????? ?????? ?????????????? ? ?????? ???????????.
????????? ??? ?????? 3????? ?????? ??????????. ?????????????? ?? 8 ?????? ??? 1 ?????? ??????????????????

?????. ?????????? ?? 1 ????? frozen yogurt, ?????????????? ?? ?????? ???-???? ???
????????????????? ?? ?????????? ????????????

μερίδες 8

Χρόνος Προετοιμασίας 10 λεπτά

Πηγή: argiro.gr