

Kombinasi Dessert Sehat Dari Yogurt dan Blueberry



Wah, bermacam-macam sajian dessert tersedia di depan mata. Puding saus karamel, cupcake lucu dengan krim warna-warni, dan es krim dengan gula-gula yang menggoda membuat ingin segera mencicipinya. Tapi, melihat gula yang begitu banyak menghiasi hidangan dessert tersebut, Anda jadi ragu menyantapnya.

Dessert memang selalu identik dengan sesuatu yang manis. Namun, untuk Anda yang memiliki gangguan gula darah dan sedang menjalani diet, sangat disarankan untuk tidak mengonsumsi gula. Dessert yang lezat tidak selalu harus menggunakan banyak gula. Hanya dengan yogurt dan blueberry pun sajian penutup lezat yang sehat sudah bisa didapatkan.

Yogurt dan blueberry bisa diolah menjadi hidangan parfait yang menggugah selera. Cara membuatnya pun mudah, berikut resepnya.

Bahan:
1 cup blueberry beku, atau gunakan blueberry segar yang sudah didinginkan di kulkas
4 sendok makan madu agave, atau jika tidak ada gunakan madu biasa
2 ½ cangkir plain yogurt
2 ½ cangkir yogurt rendah gula

Cara membuatnya:
Masukkan 1 cangkir plain yogurt dan yogurt rendah gula ke dalam gelas. Tambahkan madu atau agave nektar di atasnya dan tutup dengan 1 cangkir yogurt. Tambahkan lagi madu atau agave nektar di atasnya dan tutup lagi dengan ½ cangkir yogurt. Taburkan blueberry dan siram dengan madu agave.

Anda hanya perlu menjahitkan 20 menit untuk membuat dessert sehat yang lezat ini. Rasa manis dari olahan dessert ini tidak akan membuat diet dan gula darah terganggu. Jika dirasa kurang, Anda bisa menambahkan bahan lain, seperti strawberry dan raspberry untuk menambah varian rasa. Atau, Anda juga bisa menambahkan potongan granola yang rendah lemak untuk memberikan tekstur renyah ketika masuk ke dalam mulut.

Yogurt mengandung gula alami. Yogurt mentah mengandung 12 gula per 6 ons penyajian. Banyak produsen yogurt menambahkan pemanis tambahan untuk meringkaskan rasa manisnya. Jangan membeli yogurt dengan tambahan pemanis buatan. Maka dari itu, setiap kali berbelanja perhatikan label nutrisi dalam kemasan yogurt. Kalau bisa, pilihlah yogurt Yunani untuk dessert Anda, karena yogurt Yunani memiliki protein lebih banyak daripada yogurt lainnya.

Blueberry memiliki kandungan lemak yang sangat sedikit. Secangkir buah ini, mengandung 80 kalori. Blueberry sendiri mengandung banyak vitamin C serat, antioksidan dan gula alami yang sangat baik bagi kesehatan tubuh manusia.

Dessert tidak selalu mengandung banyak gula. Olahan dessert dengan bahan-bahan alami yang sehat akan menambah asupan nutrisi bagi tubuh Anda. Selamat mencoba!

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/kombinasi-dessert-sehat-dari-yogurt-dan-blueberry.html>