



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](http://argiro.gr)