

< 생크림 샐러드 >

(매일 1회 - 레시피 크럼 1회
 한우데마크 생크림 500g

{ 생크림 200cc (170) } → 무가당 경우 ^{100cc} 유가당 1/2 넣는다
 { 생크림 100cc } → 무가당 생크림 100cc 넣는다 유가당 경우 생크림 1/2 넣는다
 → 거품기 휘저어 안떨어지도록 반죽 (거품)
 { 계란 노른자 1개
 레몬즙 1-3 큰술
 섞어서 위에 있는 과일 넣고 섞는다
 한번 거품양 만큼씩 (우유때크로) 넣어 넣음 보일

X 생크림에 가랑 꿀잰
 , 딸기 + 키위 + 플레인 + 바나나 + 사과를 섞어 넣음 보일
 (참깨씨앗)

양상치맛고 20%이 아이스크림 1술가락 + 25%이
 마요네즈로 채워 1개 넣어보려

