

רכיבים:

1 ק"ג פירות יער (דובדבנים, תותי בר, פטל, אוכמניות)

2 חלבונים

$\frac{1}{2}$ כוס סוכר חום

$\frac{1}{2}$ כוס קוקוס טחון

אופן ההכנה:

1. מקציפים את החלבונים ומוסיפים בהדרגה את הסוכר עד שמתקבלת קציפה חלקה.

2. מכניסים את פירות היער למעבד מזון ומערבבים ביחד עם הקציפה והקוקוס.

3. מוזגים לכוסות ומכניסים להקפאה למשך 3 שעות לפחות.