

Deser z bananami

Nic tak nie poprawia humoru, jak zdrowy i słodki deser. Nasza propozycja wypełniona jest pysznymi owocami. Ten deser przygotowuje się szybko.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut (+chłodzenie)

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

1 szklanka nektaru morelowego
po szczypcie mielonych goździków i cynamonu
1 łyżka mąki kukurydzianej
2 łyżki soku z cytryny
1 banan, pokrojony w plasterki
4 truskawki, pokrojone w plasterki
1 kiwi, przekrojone na pół i pokrojone w cienkie plasterki

PRZYGOTOWANIE:

1) Zagotować w rondlu 3/4 szklanki nektaru morelowego z goździkami i cynamonem. Rozrobić mąkę kukurydzianą z resztą nektaru. Wlać powoli do rondla, zamieszać. Gotować 2 minuty,

aż sos zgęstnieje. Zdjąć z ognia. Wlać sok z cytryny i wymieszać. Ostudzić.

2) Dodać banana, truskawki i kiwi. Wymieszać i wstawić do lodówki co najmniej na 1 godzinę.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera 174 kcal, 1 g tłuszczów (w tym śladowe ilości NKT), 0 mg cholesterolu, 7 mg sodu, 44 g węglowodanów, 4 g błonnika, 2 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock