

Korzenny mus jabłkowy

Kiedy mamy ochotę na coś słodkiego, możemy przygotować korzenny mus jabłkowy. Wystarczy kupić gotowe prażone jabłka, dodać trochę soku z cytryny, esencji rumowej i kilka przypraw. Deser jest gotowy w 10 minut.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

10 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

600 g gotowych prażonych jabłek bez cukru

50 g cukru

1 i 1/2 łyżeczki soku z cytryny

1/2 łyżeczki esencji rumowej

po 1/4 łyżeczki cynamonu, mielonego ziela angielskiego i mielonych goździków

1/8 łyżeczki imbiru

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać wszystkie składniki w rondlu. Doprowadzić do wrzenia. Gotować 1 minutę.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1/2 szklanki zawiera: 105 kcal, śladowe ilości tłuszczów (w tym śladowe ilości NKT), 0 mg cholesterolu, 3 mg sodu, 27 g węglowodanów, 2 g błonnika, śladowe ilości białka

Źródło zdjęcia: Adobe Stock