Mus cytrynowy z truskawkami

Oto pomysł na deser z truskawkami, który warto przyrządzić w czasie sezonu na te owoce. Poza sezonem możemy wykorzystać inne świeże owoce. Ten mus jest wyjątkowo lekki i zdrowy.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut (+ chłodzenie)

LICZBA PORCJI:

8

SKŁADNIKI:

340 g truskawek lub innych, ulubionych owoców
1 łyżka żelatyny w proszku
150 g drobnego cukru
2 łyżeczki skórki otartej z cytryny
125 ml soku z cytryny, świeżo wyciśniętego
1 duże jajko
325 g jogurtu naturalnego 0%

PRZYGOTOWANIE:

1) Usunąć z truskawek szypułki i pokroić owoce na spore kawałki.

2) Wlać 4 łyżki zimnej wody do miseczki i wsypać żelatynę. Odstawić na 5 minut, żeby zmiękła.

3) Starannie wymieszać w rondlu 4 łyżki wody z cukrem, skórką i sokiem z cytryny oraz jajkiem. Gotować na małym ogniu około 5 minut, cały czas mieszając trzepaczką, aż sos będzie gorący. Dodać żelatynę i gotować, cały czas mieszając, aż żelatyna rozpuści się całkowicie.

4) Zdjąć z ognia, przelać do miski i ostudzić do temperatury pokojowej, mieszając od czasu do czasu. Dodać jogurt i starannie wymieszać. Nałożyć warstwy truskawek i musu cytrynowego do 8 pucharków. Wstawić do lodówki na 3 godziny, aż mus się zsiądzie.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 131 kcal, 3 g białka, 3 g tłuszczów w tym 1 g NKT, 30 mg cholesterolu, 25 g węglowodanów w tym 24 g cukrów, 0,5 g błonnika, 39 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock