Mus jogurtowo-bananowy z cynamonem

Mus powinien zastygać w lodówce przez całą noc, w tym samym czasie, kiedy będą się namaczały suszone owoce. Możemy też przygotować błyskawiczną wersję: nie używać żelatyny, a gotową potrawę podać z plasterkami świeżych owoców zamiast suszonych. W każdej wersji będzie pyszny.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

10 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

4 suszone połówki moreli
4 suszone połówki brzoskwini
4 suszone połówki gruszki
1/4 szklanki (30 g) sułtanek
kawałek kory cynamonu (4 cm) lub 2 łyżeczki mielonego cynamonu
2 łyżki zarodków pszennych
2 duże banany
2 łyżki miodu (lub do smaku)
200 g (3/4 szklanki) chudego jogurtu naturalnego

1 łyżeczka żelatyny

PRZYGOTOWANIE:

1) Włożyć suszone morele, brzoskwinie, gruszki oraz rodzynki do małej miski. Zalać zimną wodą, przykryć i wstawić na całą noc do lodówki.

2) Starannie rozdrobnić w blenderze zarodki pszenne z cynamonem. Dodać banany, miód i jogurt. Zmiksować na jednolitą masę.

3) Wlać 3 i 1/2 łyżki (50 ml) wody do dużej żaroodpornej miski i posypać żelatyną. Podgrzewać w kuchence mikrofalowej lub nad rondlem z wrzącą wodą, aż żelatyna całkowicie się rozpuści. Powoli wlać koktajl bananowo-jogurtowy, energicznie mieszając płyn w misce.

4) Przelać mus do czterech szklanek lub salaterek. Wstawić na całą noc do lodówki, żeby zastygł.

5) Przed podaniem udekorować go owocami wyjętymi z wody.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 PORCJA ZAWIERA: 982 kJ, 235 kcal, 7 g białka, <1 g tłuszczu (<1 g NKT), 52 g węglowodanów (45 g cukru), 6 g błonnika, 48 mg soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock