

Mus owocowy

Podobny mus można przygotować z samych malin, jeżyn lub jagód.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 minut

LICZBA PORCJI:

8

SKŁADNIKI:

300 g mieszanki świeżych lub mrożonych owoców, takich jak jeżyny, jagody i maliny, plus owoce do dekoracji (niekoniecznie)

1 łyżka żelatyny

1/4 szklanki (60 ml) gorącej wody

1 puszka (375 ml) chudego skondensowanego mleka, schłodzonego

2 łyżki drobnego cukru

1 łyżka soku z cytryny

1/2 szklanki (125 g) chudego jogurtu greckiego

PRZYGOTOWANIE:

1) Włożyć owoce do blendera i zmiksować, a następnie przetrzeć przez sitko.

2) Wymieszać w małym naczyniu żelatynę z gorącą wodą. Mieszać, aż się rozpuści. Odstawić do ostygnięcia.

3) Wlać skondensowane mleko do miski. Dodać cukier i sok z cytryny. Mieszać 3–4 minuty mikserem, aż płyn zacznie się pienić. Dodać rozpuszczoną żelatynę, jogurt i przetarty mus owocowy. Mieszać jeszcze chwilę.

4) Nałożyć mus do ośmiu pucharków. Wstawić na 30–60 minut do lodówki, aby stężał. Przed podaniem udekorować owocami (jeśli używamy).

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 68 kcal, 4 g białka, <1 g tłuszczu (<1 g NKT), 11 g węglowodanów (10 g cukru), 2 g błonnika, 38 mg soli