

Mus truskawkowo-bananowy

Słodki i pyszny mus pełen owoców. Idealna przekąska dla dzieci.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

40 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

8,5 g niesłodzonej galaretki truskawkowej
1 szklanka gorącej wody
6 kostek lodu
2 dojrzałe banany, pokrojone na kawałki
4 łyżki bitej śmietany
4 truskawki

PRZYGOTOWANIE:

1) Wlać gorącą wodę do małej miski i rozpuścić galaretkę. Pozostawić na 10 minut, aby przestygła. Wrzucić do szklanki kostki lodu i dopełnić ją wodą. Przełać galaretkę i wodę z lodem do blendera, miksować minutę. Dodać banany, miksować jeszcze 1-2 minuty.

2) Wlać płyn do czterech pucharków. Wstawić je co najmniej na 30 minut do lodówki, aby mus stężał. Udekorować każdą porcję łyżką bitej śmietany i truskawką.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 78 kcal, 1 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 0 mg cholesterolu, 48 mg sodu, 16 g węglowodanów, 2 g błonnika, 2 g białka

Źródło zdjęcia: Adobe Stock