Mus wieloowocowy

Mus wieloowocowy, przygotowany ze świeżych owoców, takich jak jabłka, rabarbar, truskawki, czarne jagody i żurawiny, zachwyca kolorem i smakiem. Dodaje się do niego galaretkę bez cukru, dzięki czemu ma mniej kalorii i węglowodanów niż podobne desery. Można go podawać diabetykom.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

50 minut

LICZBA PORCJI:

8 szklanek

SKŁADNIKI:

1,3 kg kwaskowatych jabłek, posiekanych
2 szklanki rabarbaru, posiekanego
po 150 g truskawek, jagód i żurawin
1 szklanka soku pomarańczowego
20 g galaretki truskawkowej bez cukru

PRZYGOTOWANIE:

1) Włożyć owoce do rondla. Zagotować. Wsypać galaretkę. Przykryć i gotować 20 minut.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1/2 szklanki zawiera: 75 kcal, śladowe ilości tłuszczów (w tym śladowe ilości NKT), 0 mg cholesterolu, 24 mg sodu, 18 g węglowodanów, 3 g błonnika, 1 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock