

Parfait bananowo-truskawkowe

W tym błyskawicznym i zdrowym deserze możecie użyć dowolnych, ulubionych owoców.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

5 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

2/3 szklanki serka mascarpone
1/4 szklanki śmietanki kokosowej
1 łyżka cukru pudru
2 banany
8 truskawek
2 kokosanki

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Nałożyć serek do miski, dodać śmietankę i cukier puder. Wymieszać łyżką.
- 2) Banana pokroić w plasterki grubości 1 cm, a truskawki w ćwiartki. Kokosankę pokruszyć.

3) Nałożyć połowę bananów do pucharka (pucharków) o pojemności 400 ml. Przykryć połową truskawek i połową okruchów kokosanki. Następnie nałożyć połowę masy z serka mascarpone. Przykryć drugą warstwą bananów, truskawek i masy serowej. Posypać deser resztą pokruszonej kokosanki.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 2092 kJ, 500 kcal, 6 g białka, 37 g tłuszczów (28 g tłuszczów nasyconych), 37 g węglowodanów (33 g cukrów), 4 g błonnika, 97 mg sodu

Źródło zdjęcia: Adobe Stock