Sos wiśniowy

Sos wiśniowy to wspaniały dodatek do ciast, deserów, a nawet niektórych mięs. Urozmaici smak naszych wypieków, a przygotowuje się go w zaledwie 10 minut.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

10 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

450 g duszonych, drylowanych wiśni
50 g cukru
2 łyżki mąki kukurydzianej
1 łyżka masła
1/4 łyżeczki esencji waniliowej

PRZYGOTOWANIE:

1) Odsączyć wiśnie, zachować sok. Dodać tyle wody do soku, żeby uzyskać 1 i 1/4 szklanki płynu.

2) Wymieszać w rondlu cukier z mąką kukurydzianą. Dodać sok i doprowadzić do wrzenia. Gotować, cały czas mieszając, aż sos

zgęstnieje.

3) Zdjąć z ognia. Dodać masło, esencję waniliową i wiśnie. Wymieszać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 116 kcal, 2 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 5 mg cholesterolu, 25 mg sodu, 25 g węglowodanów, 1 g błonnika, 1 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock