Świeże figi z malinami i kremem różanym

Ten wyśmienity deser nie tylko pięknie wygląda, lecz także jest pełen błonnika, którego dostarczają figi i maliny. Intensywnie pachnąca woda różana jest popularnym dodatkiem smakowym w niektórych rejonach Morza Śródziemnego. Robi się ją naprawdę z płatków róż.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

8 małych dojrzałych i soczystych fig
4 duże świeże listki figowe, niekoniecznie
200 g mrożonych malin
listki świeżej mięty, do przybrania

Krem różany
100 g gęstej śmietany
2 łyżeczki dżemu malinowego
skórka otarta z 1 limonki

1–2 łyżki wody różanej

PRZYGOTOWANIE:

1) Przygotować krem różany. Wymieszać w misce gęstą śmietanę z dżemem malinowym oraz skórką otartą z limonki. Wlać wodę różaną, ponownie wymieszać. Przełożyć krem do miseczki.

2) Nakroić każdą figę pionowo na krzyż. Rozchylić ćwiartki owocu jak płatki kwiatu. Rozłożyć listki figowe na 4 talerzach. Ułożyć po 2 figi na każdym listku.

3) Nałożyć niewielką ilość kremu różanego na owoce. Resztę kremu podawać osobno. Posypać figi malinami, przybrać listkami mięty i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 150 kcal, 2 g białka, 10 g tłuszczów (w tym 6 g NKT), 12 g węglowodanów (w tym 12 g cukrów), 3 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock