

Świeży mus jabłkowy

Świeży mus jabłkowy można przyrządzić bez włączania kuchenki. Wystarczy wymieszać posiekane jabłka z sosem, miodem i cynamonem, żeby otrzymać dwie porcje deseru o orzeźwiającym smaku. Przygotowanie trwa zaledwie 5 minut.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

5 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

1/3 szklanki niesłodzonego soku jabłkowego
350 g kwaskowatych jabłek, obranych i pokrojonych w ćwiartki
1 łyżka miodu
1/4 łyżeczki cynamonu

PRZYGOTOWANIE:

1) Włączyć sok jabłkowy do miksera. Dodać pokrojone jabłka, miód i cynamon. Starannie zmiksować. Przełożyć mus do dużej miski. Przykryć i wstawić na kilka godzin do lodówki. Podawać do opieczzonego pieczywa.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

2/3 szklanki zawiera: 153 kcal, 1 g tłuszczów (w tym śladowe ilości NKT), 0 mg cholesterolu, 2 mg sodu, 40 g węglowodanów, 5 g błonnika, śladowe ilości białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock